Revista del

Consumidor

FELIZ AHORRO

DICIEMBRE DE 2016
Núm: 478$28 /
ISSN 0185-8874 *Exhibir hasta el 31 de diciembre de 2016*

ESTUDIO DE CALIDAD
Hornos de microondas

DE TEMPORADA
Guayaba

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Jamón

Línea del tiempo de Profeco

40 AÑOS EN DEFENSA DEL CONSUMIDOR

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Como parte de los festejos del 40 aniversario de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), se exhibieron en las rejas de Chapultepec carteles, portadas, campañas y fotos de los mejores momentos de este organismo a lo largo de estas cuatro décadas. Así, el público que transitó por el lugar apreció una línea del tiempo en defensa del consumidor.

Revista del Consumidor

Ernesto Nemer Alvarez
Procurador Federal del Consumidor

Martha Angón Paz
Coordinadora General de Educación y Divulgación

Marco José Sánchez Lira
Director General de Difusión

Consejo Editorial
Martha Angón Paz
Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Aldo Pavón Segura
Eriko Flores Pérez
José Enrique Rodríguez Martínez
Marco José Sánchez Lira
Ramiro Olvera Oropeza
Luis Ángel Jiménez Huerta
Raúl Alfonso Curiel Sánchez

Raúl Alfonso Curiel Sánchez
Director Editorial

Montserrat Bustos Cardona
Coordinadora Editorial

Thalía Castillo Gill
Azul Rocío Ramírez Vargas
Reporteras

Aarón Colín Abúndez
Corrector de estilo

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña
Ilustración

Enrique Arechavala
José Rodríguez
Fotografía

Alma Beade Ruelas
Essa Borquez
Brenda García
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Alberto Rojas Eguiluz
Gerardo Sifuentes
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

http://rdel.co/digital

rconsumidor@profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, Del. Cuauhtémoc, México, Ciudad de México, C.P. 06280. Distribución nacional por Ibermex Distribuidora S.A. de C.V.: Prolongación 16 de Septiembre 4, Interior 2, Col. Barrio Nativitas, Tultitlán, Estado de México. Editor responsable: Raúl Curiel. Tiraje: 41,550 ejemplares.

"Nuestra responsabilidad es decirte quién es quién"

bit.ly/ProfecoQQP

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

CONTENIDO

4 | *Léxico consumidor*

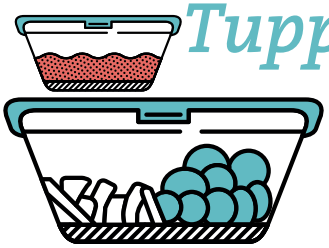
APRENDE A DESCIFRAR EL RECIBO DE LUZ

6 | *Qué hacer si...*

SE ACCIDENTA EL AUTOBÚS EN EL QUE VIAJAS

8 | *Guía de compra*

Tuppers



10 | *De temporada*

GUAYABA

12 | *Salud y nutrición*

10 CONSEJOS DE SALUD SOBRE COLESTEROL Y ALIMENTOS QUE LO CONTIENEN

32 | *Estudio de Calidad*

El MACROCOSMOS de los MICROONDAS

Su practicidad y conveniencia para calentar o cocinar rápidamente los ha convertido en uno de los electrodomésticos indispensables de la cocina. Aunque es cierto que consumen gran cantidad de energía, el impacto económico no tiene por qué ser excesivo si se le da el uso adecuado

14 | *Economía digital*

Y tú, ¿qué haces con tus viejos *gadgets*?

16 | *Entre bits y bytes*

POR UN INTERNET INCLUYENTE

41 | *El laboratorio Profeco presenta*

EL LABORATORIO PROFECO DESDE 1976 REPORTA

JAMÓN

POR SU SABOR Y VERSATILIDAD, EL JAMÓN SE HA CONVERTIDO EN UNO DE LOS FAVORITOS DE LA MESA; POR ESO VALE LA PENA SABER DE QUÉ ESTÁN ELABORADOS LOS PRODUCTOS QUE OFRECEN LAS MARCAS MÁS SOLICITADAS Y SI EN REALIDAD SU CALIDAD ES AUTÉNTICA

18 | *Tendencias*

CÓMO AFRONTAR LA TEMPORADA NAVIDEÑA Y

NO QUEDARSE SIN DINERO

24 | *¡Cuida tu economía!*

Ahorra en tus compras navideñas con estos 10 consejos Profeco

56 | *Numeralia*

NAVIDAD EN NÚM&ROS

55 | *Tecnología doméstica*

PIÑATA CASERA

54 | *Manos a la obra*

Sahuayo: una ciudad con los pies en la tierra

28 | *Radiografía*

Las verdaderas pruebas de amor (por tu salud)

26 | *Brújula de compra*

Quema calorías con ritmo

APRENDE A DESCIFRAR EL RECIBO BIMESTRAL DE LUZ

Llega cada dos meses sin falta a tu buzón. Forma parte de tu cotidianidad, tanto que quizá sólo echas un vistazo a la parte que dice "total a pagar" y te olvidas de todo lo demás.

• **Cálculo de facturación.** Indica tu número de cuenta, el uso del servicio (doméstico o comercial), la tarifa que se te aplica y el tipo de corriente (110, 220 o trifásica) que utilizas.

• **Número de medidor.** Código que identifica el medidor instalado en tu domicilio.

• **Lectura actual y lectura anterior.** Lecturas del medidor correspondientes al periodo en que se registró el consumo.

• **Multiplicador.** Es la constante a multiplicar por la diferencia de lecturas para obtener el consumo de energía. Su valor generalmente es uno.

• **Consumo kWh.** Indica la cantidad de energía eléctrica que se consumió en el periodo. Se obtiene multiplicando la diferencia de lecturas actual y anterior por el multiplicador.

• **Datos del usuario.** Nombre o razón social, dirección, población y entidad federativa donde se proporciona el servicio.

• **Número de servicio.** Permite localizar tu servicio en el sistema de CFE. Muy útil para cuando quieras hacer una aclaración.

• **Fecha límite.** Pagar después de esa fecha amerita un corte de servicio. Paga a tiempo por medio de los diferentes métodos de pago que la CFE tiene a tu disposición.

• **Conceptos e importes.** Los cargos o créditos que integran el importe total de la factura.

• **Avisos importantes.** Información referente a tu servicio.

• **Promedio diario de consumo.** El promedio de energía eléctrica que consumiste durante el bimestre.

• **Talón de caja.** Sección desprendible para el pago en ventanilla o en banco.

• **Total a pagar.** Importe a cubrir correspondiente al periodo de consumo.

• **Tarifa doméstica de alto consumo (DAC).** Se aplica a los servicios domésticos que registren un consumo superior al límite de alto consumo definido para su localidad, determinado con el consumo promedio del usuario en los últimos 12 meses.

• **Gráfica de consumo en kWh.** Es para avisarte qué tan alto es tu consumo y si vas a alcanzar la tarifa DAC.

Fuentes
http://www.cfe.gob.mx/casa/4_Informacionalcliente/Paginas/Conoce-tu-recibo.aspx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

CANAINPA

Derechos del Consumidor en
PANADERÍAS y/o PANIFICADORAS

En la compra de estos productos tienes derecho a:

1. Recibir información visible de los productos y servicios con los precios en moneda nacional; así como los montos totales a pagar.
2. Que se respete el precio exhibido y las cantidades, calidades, términos y condiciones; además de recibir información clara, veraz y comprobable.
3. Recibir comprobante, recibo o factura en el que consten los datos específicos de la compra o servicio contratado.
4. Recibir el peso del producto solicitado con básculas ajustadas y calibradas.
5. Recibir productos con insumos de calidad y en buen estado.
6. Que te sean respetadas las promociones y ofertas anunciadas o difundidas por cualquier medio o forma.
7. No ser objeto de condicionamiento o negativa de venta de productos cuando estén en existencia.
8. No ser discriminado por razones de género, nacionalidad, preferencia sexual, étnicas, religiosas, por capacidades diferentes o cualquier otra particularidad.
9. Recibir información sobre las formas de pago, anticipos o reclamación en los pedidos de panadería y pastelería.
10. Denunciar y ser atendido por la Procuraduría Federal del Consumidor ante cualquier inconformidad o incumplimiento que atente contra tus derechos e intereses.

¡Recuerda, nuestros servicios son gratuitos!

Ante cualquier duda o inquietud, llámanos al Teléfono del Consumidor

55688722 / 01800 4688722

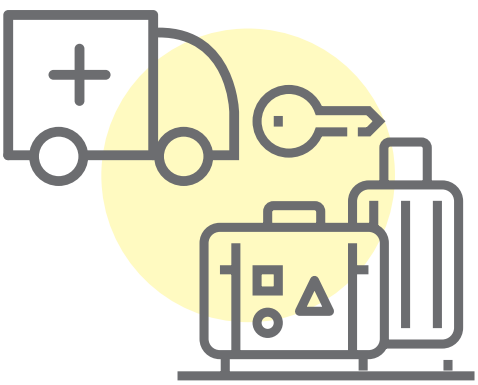
Ciudad de México y Área Metropolitana | Larga distancia sin costo desde el resto del país

SE ACCIDENTA EL AUTOBÚS EN EL QUE VIAJAS

Navidad y Año Nuevo son el mejor pretexto para que muchas familias viajen para reunirse con sus seres queridos. Ésta es la razón por la que el invierno es temporada alta para el turismo, pero también para incidentes en carretera. Si eres pasajero de autobús, conoce cómo estás protegido ante un percance.

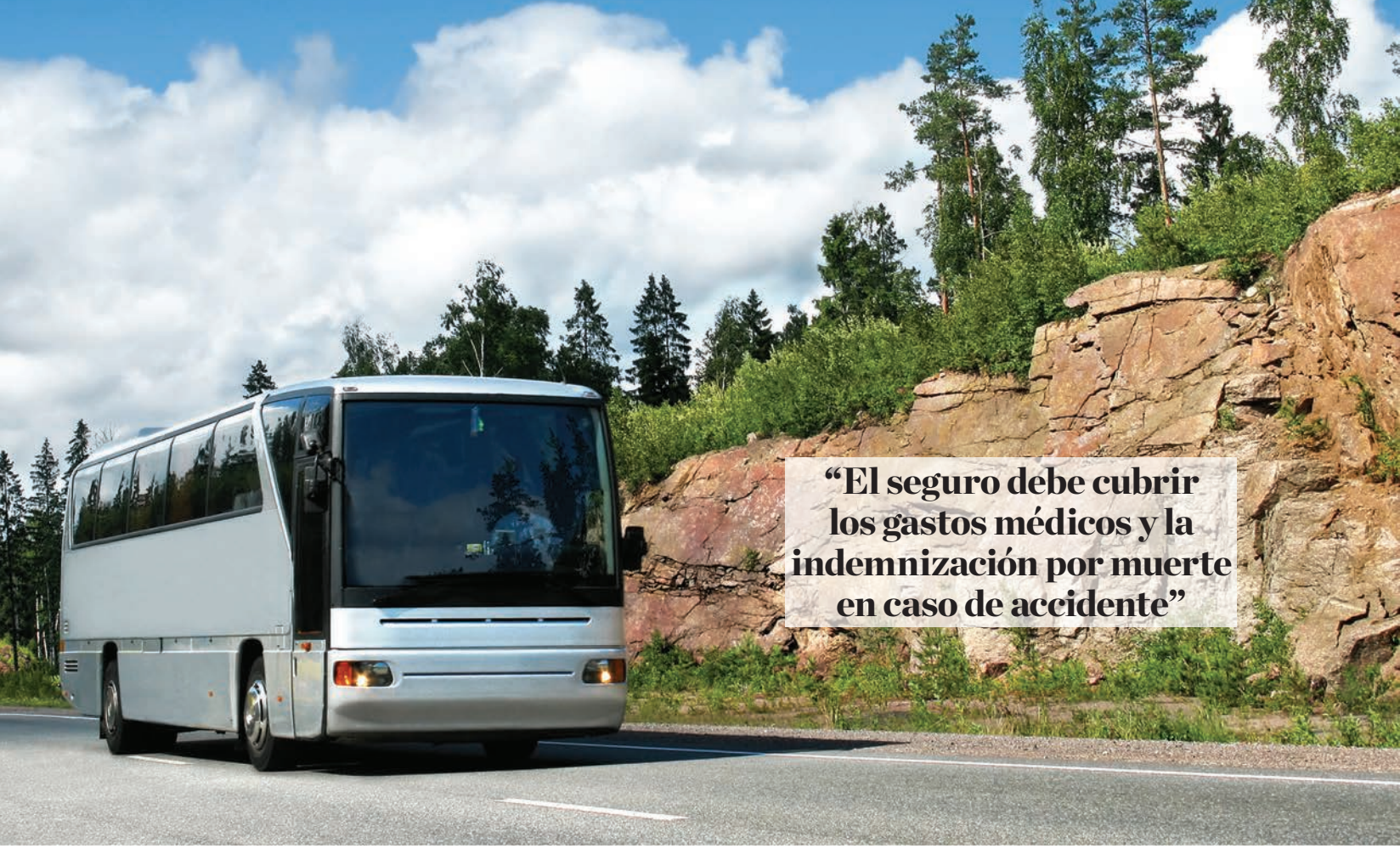
LO QUE DEBES SABER

Los artículos 63 y **63 Bis** de la **Ley de Caminos, Puentes y Autotransporte Federal** establecen que las personas físicas y morales autorizadas por los gobiernos de los estados y de la Ciudad de México para operar autotransporte público de pasajeros, y que utilicen tramos de las vías de jurisdicción federal, garantizarán, por medio de un seguro, su responsabilidad por los daños que puedan sufrir los usuarios que transporten.



El seguro debe cubrir gastos médicos y la indemnización por muerte en caso de accidentes. Además, debe responder por la pérdida o daños que sufra el equipaje de los pasajeros desde que abordan hasta que descienden del vehículo, siempre y cuando conserven su boleto o comprobante de equipaje.*

* Lo anterior deriva de una interpretación de los Artículos 7 y 70 del Reglamento de Autotransporte Federal y Servicios Auxiliares.

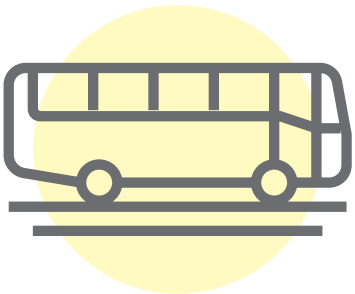


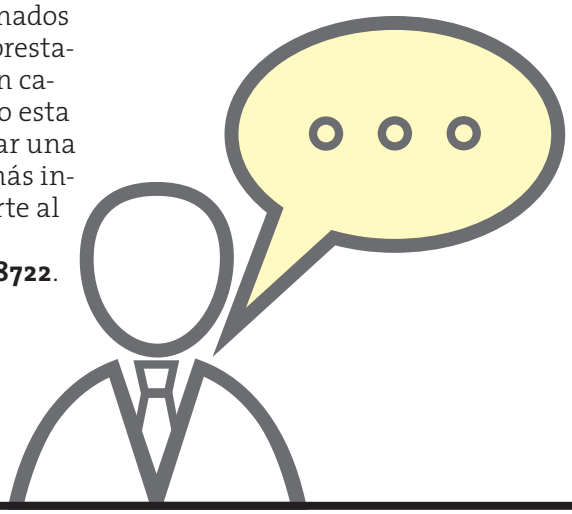
“El seguro debe cubrir los gastos médicos y la indemnización por muerte en caso de accidente”

LO QUE DEBES HACER

Si el autobús en el que viajas sufre un accidente, es importante que cuentes con los datos relacionados con el seguro de viajero (derecho a la información que establecen **los artículos 1, fracciones III y VI y 7** de la **Ley Federal de Protección al Consumidor),** mismos que deben ser proporcionados por el proveedor antes de la prestación del servicio, por lo que en caso de que no hubieres recibido esta información, podrás presentar una queja ante la **Profeco**. Para más información puedes comunicarte al **Teléfono del Consumidor (55) 5568 8722** y **01800 468 8722**.

Independientemente de lo anterior, también puedes presentar tu inconformidad ante la **Secretaría de Comunicaciones y Transportes** (SCT), la cual pone a tus órdenes el número de atención telefónica **(55) 5723 9300.**

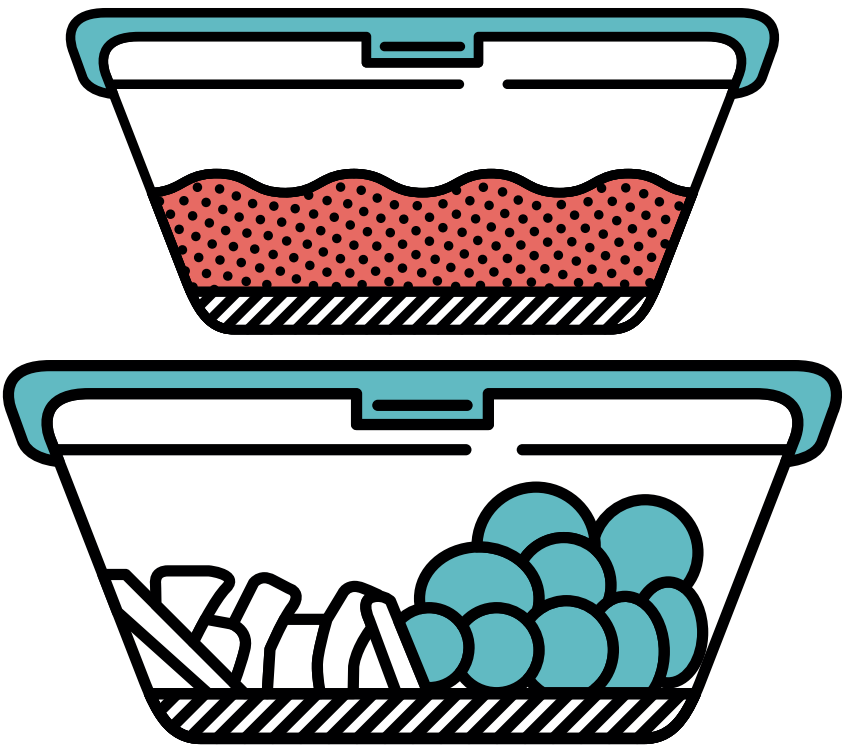




Finalmente, si la línea de autobuses cuenta con el seguro de viajero y es la empresa aseguradora la que se niega a brindarte el servicio, puedes contactar a la **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros** (Condusef) en los números telefónicos **5340 0999** y **01800 999 8080**.

Tuppers

Hay en todos los tamaños y materiales. Son ideales para guardar, conservar y llevar los alimentos; además, se han convertido en un elemento indispensable en el hogar.



PARA METER AL CONGELADOR

La presencia del símbolo de escarcha en el envase indica que puedes meterlo en el congelador. Cuando saques el recipiente, no lo abras inmediatamente, déjalo reposar unos minutos o échale un chorro de agua tibia antes de meterlo en el horno de microondas.

MICROONDAS

Hay muchos tipos de recipientes pero sólo algunos son aptos para usarlos en el microondas. Haz caso de las recomendaciones del fabricante, que debe especificarlo ya sea con palabras (“apto para microondas”) o con símbolos.

LAVAVAJILLAS

Sólo si el fabricante lo indica puedes hacer uso del lavavajillas, ya que existe la posibilidad de que después de lavarlos ahí, las tapas ya no sellen herméticamente. Este símbolo lo encontrarás en la base del recipiente.

DE PLÁSTICO

Existe gran número de plásticos y en cada tupper debe estar grabado un símbolo en forma de triángulo con tres flechas. En el centro de éste hay un número que indica el tipo de material empleado, y a veces se incluyen las iniciales de su nombre, lo que te permite identificarlo correctamente. Los únicos recipientes seguros para almacenar alimentos, agua y otros líquidos son:

Te puedes encontrar un símbolo de una copa y un tenedor juntos. Esto significa que el material es apto para su uso en contacto directo con los alimentos. Si no lo ves, quizás el material usado no tenga todas las garantías o no esté permitido para su uso alimentario.

El **Bisfenol A** o **BPA** es una sustancia química utilizada desde los años 70 para endurecer el plástico. Se encuentra en **equipos médicos**, **botellas**, **biberones** y el **revestimiento** interno de las **latas** que contienen **refrescos** y **alimentos**. Algunos estudios en animales han demostrado una posible relación entre la exposición al **BPA** y **aumento** en el **riesgo de cáncer**.

En México no existe una ley para la regulación de plásticos libres de **BPA**, por lo que una manera sencilla de identificar los envases seguros es revisando que cuenten con la leyenda "**BPA Free**" o "**0% Bisfenol A**".

Fuentes:
- Guía para usar bien los tuppers en el trabajo en http://bit.ly/1CuP96A
- Universidad Veracruzana. Dirección de comunicación de la ciencia. (2015). *Plásticos, causantes de sobrepeso y obesidad*, en http://bit.ly/2flR6E9

De Temporada

GUAYABA

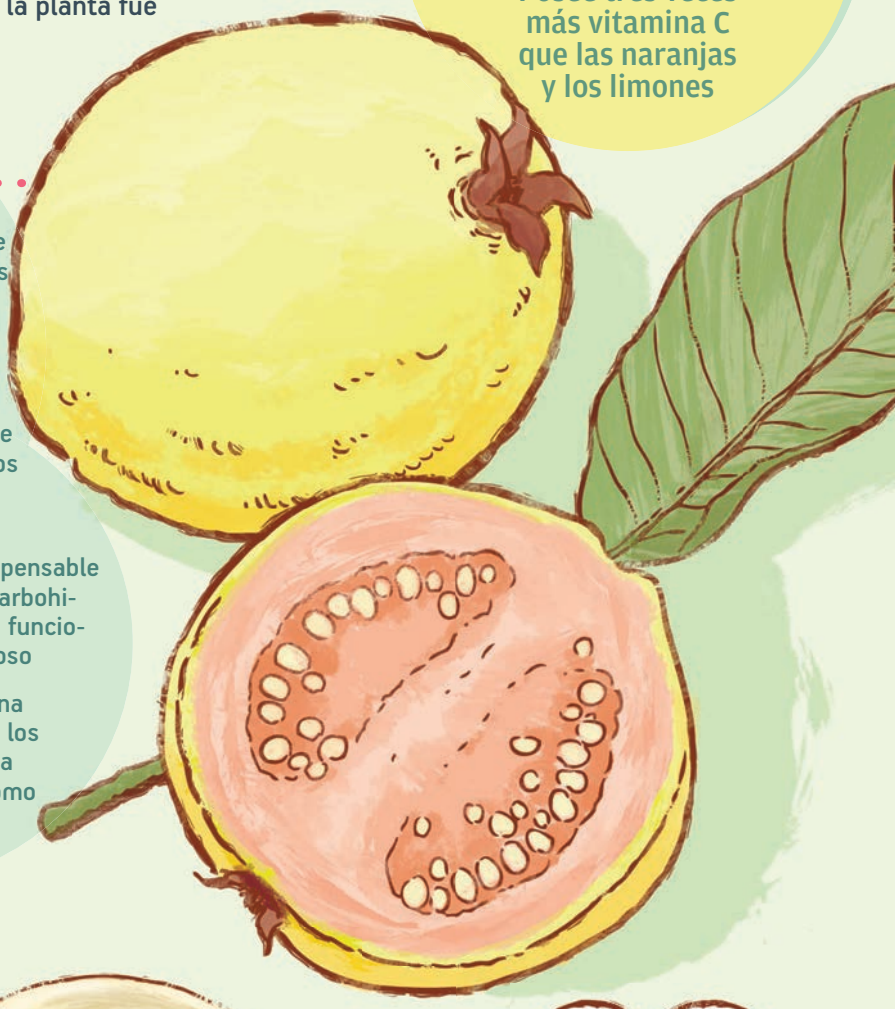
Indispensable en el ponche navideño

La guayaba (*psidium guajava*) cuenta con alrededor de 100 especies de árboles tropicales pequeños de la familia *myrtaceae*. Nativa del Caribe y de las zonas cálidas y templadas del continente americano, la planta fue domesticada en México.

Posee tres veces más vitamina C que las naranjas y los limones

PROPIEDADES

- Es rica en pectina, fibra soluble que se encuentra también en manzanas y ciruelas, con propiedades para prevenir el cáncer digestivo
- Su aporte de provitamina A (o beta-caroteno) es esencial para la visión, el buen estado de la piel, cabello, mucosas, huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico
- Contiene tiamina (B1), indispensable en el aprovechamiento de carbohidratos y proteínas y el buen funcionamiento del sistema nervioso
- También tiene riboflavina (B2), esencial para que los tejidos utilicen en forma adecuada el oxígeno como combustible

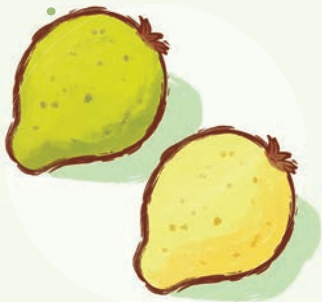


BENEFICIOS

- En la medicina tradicional, las hojas, ramas o la corteza del árbol se preparan en infusiones que sirven para combatir dolor estomacal y diarrea
- Esta infusión, en gárgaras, es un tratamiento eficaz para desinflamar las encías

- El ácido de su pulpa es benéfico para bajar los niveles de colesterol malo

COMPRA Y CONSERVACIÓN



Si están verdes, déjalas a temperatura ambiente hasta que adquieran un color amarillo

Elige las de color verde-amarillento, que aún no estén del todo maduras, pero que ya hayan comenzado a perder su firmeza

Si son para consumo inmediato compra las de olor fuerte, de piel suave y color cremoso, no muy lustrosas, y que ceden a una suave presión

Evita las de cáscara rugosa y reblandecidas, con pequeños agujeros y áreas hundidas

Una vez que ha alcanzado su punto de maduración es recomendable consumirla cuanto antes o conservarla en la parte menos fría del refrigerador

• USOS

Es uno de los ingredientes principales del típico ponche

• PRODUCCIÓN

Brasil, Colombia, Venezuela y México son los mayores productores de este fruto

En nuestra red

Tecnología Doméstica Profeco
Helado de guayaba
https://youtu.be/xLsIEoxJjDE

Fuentes:

- Guayaba, en http://mexicoentumesa.mx/productos/guayaba.html
- Guava, en http://wb.md/2cx7d5s
- Guayaba, en http://frutas.consumer.es/guayaba/propiedades
- La guayaba, en http://bit.ly/2c8SNaU
- Propiedades de la guayaba, en http://bit.ly/2crxILL

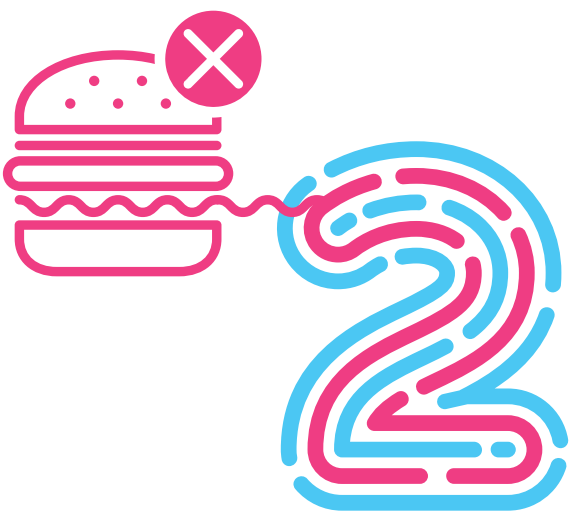
Gráfico: **Bruno Piña**

10 CONSEJOS DE SALUD SOBRE COLESTEROL Y ALIMENTOS QUE LO CONTIENEN

Por: **Dr. Gabriel J. O'Shea*** (colaborador invitado)

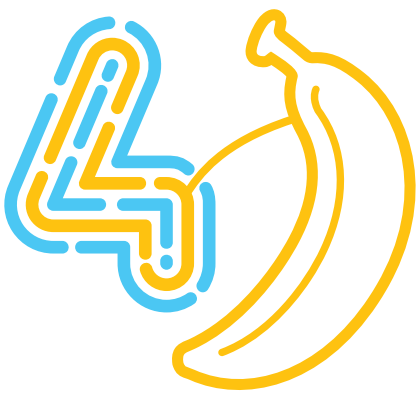
Vigila el colesterol malo LDL (Lipoproteínas de Baja Densidad)
Disminuye el consumo de alimentos con alto nivel de grasas como: capeados, mantequilla, frituras, embutidos, carne roja, entre otros. Comerlos en exceso produce daños en las arterias.

Adopta hábitos sanos
Mantén una alimentación equilibrada, una higiene adecuada de tu cuerpo, evita los hábitos tóxicos como fumar o beber alcohol en exceso, ya que son factores de riesgo para que se eleven los niveles de triglicéridos y colesterol malo LDL, lo que provoca en algunos casos ateroesclerosis.



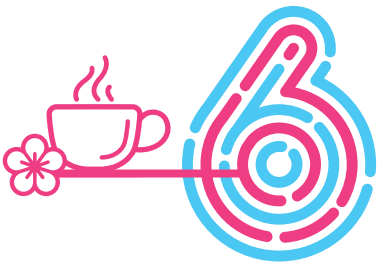
Actívate
Haz ejercicio al menos durante 30 minutos al día: baila, camina, corre, practica zumba, natación, yoga, pasea en bicicleta, etc., así cuidas tu peso y disminuyes el riesgo de ataques cardiacos.

Aliméntate correctamente
Consume de preferencia pescado, pollo, pavo, frutas, vegetales, cacahuates y granos para proteger tu corazón y tu cerebro; además incluye en la dieta alimentos ricos en fibra como la avena, pues te ayudará a disminuir el colesterol malo LDL.



Consume nueces y frutos secos
Con un alto contenido de esteroles vegetales y fibra, además aportan magnesio, el cual hace la función de cardioprotector.

Ingiere té negro
Consumir cinco tazas diarias de té, reduce el colesterol malo LDL hasta un 7.5%, lo que previene daños a las arterias.



Consume leguminosas
El frijol, lentejas, garbanzo, habas ayudan a disminuir hasta 9% el colesterol malo LDL en sangre.

Lo barato sale caro
Las dietas de bajo valor o calidad energética pueden contener una proporción alta de grasa y colesterol, lo que puede dañar tu salud. Consulta a un especialista para que sigas una dieta adecuada a tus necesidades.

Chécate
Realízate una prueba en sangre para medir tus niveles de colesterol. A partir de los 40 años en hombres y 50 en mujeres, si presentas niveles altos tu médico te dará el tratamiento adecuado para disminuirlo.

Mantén el colesterol bueno HDL arriba (lipoproteínas de alta densidad) y el colesterol malo LDL abajo
Siguiendo hábitos saludables, reduces hasta en un 30% el riesgo de sufrir infartos, protegiendo el corazón y el cerebro, lo que beneficia tu calidad de vida.

Referencias
1. Farrell, T. (2003). The good, the bad and the artery. Health & Medical Collection, 306, 67. 2016, septiembre 23, De ProQuest Base de datos.
2. Anonymous. (2000). Can some food really block bad cholesterol?. Health News, 18, 1-2. 2016, septiembre 23, De ProQuest Base de datos.
3. Harvard. (2012). What to do about High Cholesterol. Health & Medical Collection, 1, 1-68. 2016, octubre 17, De ProQuest Base de datos.
4. Harman, N., Leeds, A., & Griffin, B. (2008). Increased dietary cholesterol does not increase plasma low density lipoprotein when accompanied by an energy-restricted diet and weight loss. Eur J Nutr, 47, 287-293. 2016, septiembre 23, De ProQuest Base de datos.
5. Harvard. (2012). What to do about High Cholesterol. Health & Medical Collection, 1, 1-68. 2016, octubre 17, De ProQuest Base de datos.
6. Fraser, G. (1994). Diet and coronary heart disease: beyond dietary fats and low-density-lipoprotein cholesterol. Am J Clin Nutr, 59, 1117S-1123S. 2016, septiembre 23, De ProQuest Base de datos.
7. Sirtori, C., Galli, C., Anderson, J., Sirtori, E. & Arnoldi, A. (2009). Functional foods for dyslipidaemia and cardiovascular risk prevention. Nutrition Research Reviews, 22, 244-261. 2016, septiembre 23, De ProQuest Base de datos
8. Trinidad, T., Mallillin, A., Loyola, A., Sagum, R., & Encabo, R. (2010). The potential health benefits of legumes as a good source of dietary fibre. British Journal of Nutrition, 103, 569-574. 2016, septiembre 23, De ProQuest Base de datos.
9. Harman, N., Leeds, A., & Griffin, B. (2008). Increased dietary cholesterol does not increase plasma low density lipoprotein when accompanied by an energy-restricted diet and weight loss. Eur J Nutr, 47, 287-293. 2016, septiembre 23, De ProQuest Base de datos.
10. Secretaría de Salud. (2004). Diagnóstico y Tratamiento de las Dislipidemias. 2016, octubre 18, de Secretaría de Salud Sitio web: http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/233_GPC_Dislipidemias/GRR_Dislipidemia.pdf
11. Harvard. (2012). What to do about High Cholesterol. Health & Medical Collection, 1, 1-68. 2016, octubre 17, De ProQuest Base de datos.

* Médico Cirujano, Especialista en Oftalmología con Subespecialidad en Trasplante de Córnea, Cirugía Refractiva y Enfermedades Oculares Externas, cuenta con el grado de Maestro en Gerencia de Servicios de Salud.

¿QUIERES SABER MÁS?

Colesterol, triglicéridos y asuntos relacionados.

http://bit.ly/2fhdT9U →

Dale PLAY

Y tú, ¿qué haces con tus viejos

Si están en buenas condiciones los puedes vender o regalar. Pero si ya no sirven, no los guardes como reliquias ni los tires a la basura, mejor llévalos a reciclar.

Durante los últimos meses del año, muchos estrenamos *gadgets*, como celulares, *tablets* o computadoras, ya sea porque nos los regalaron o porque aprovechamos alguna oferta.

Una vez que hayas pasado toda tu información a tu equipo nuevo, ¡despídete del viejo!, y si ya no funciona o es tan obsoleto que no le servirá a nadie, es importante que lo deseches en forma apropiada, pues estos aparatos suelen ser altamente contaminantes.

La basura electrónica contiene sustancias químicas tóxicas y metales pesados como mercurio, cadmio, litio y plomo que requieren un manejo especial para juntarlos, transportarlos y aprovechar su valor o gestionar su disposición final de manera ambientalmente adecuada y controlada. Recuerda que esto también aplica para los electrodomésticos. Si nunca has llevado tus *gadgets* viejos a un centro de acopio, aquí te damos algunas opciones para reciclarlos de forma responsable:

Reciclatrón

Se trata de un programa de educación ambiental que lleva a cabo el Gobierno de la Ciudad de México a través de la Secretaría del Medio Ambiente, que de manera mensual y con el objetivo de fomentar entre la población los hábitos de separación y reciclaje, abre un espacio en el cual se recibe equipo de cómputo y electrónico. Cada edición del Reciclatrón se realiza en una sede distinta. Para conocer las próximas fechas y sedes visita: http://data.sedema.cdmx.gob.mx/reciclatron/#.WB05odJ96Uk

Punto Verde

Es una asociación civil que promueve el correcto reciclaje de los aparatos electrónicos y eléctricos. Desde su creación en 2008, Punto Verde ha emprendido diversas acciones, como la elaboración de análisis de residuos, actividades de recolección de basura (Reciclón y Punto Verde) y campañas para educar a la población (Escuadrón Verde®). Además, cuentan con la App JER (Junta Entrega y Recicla), una herramienta que te ayudará a deshacerte de la basura electrónica de tu hogar u oficina mediante un sistema de paquetería, en tres sencillos pasos. Para más información visita: http://www.puntoverde.org.mx/

gadgets?

En 2014 se generaron en nuestro país alrededor de

358 mil toneladas

de este tipo de residuos electrónicos; es decir, **3.2 kg per cápita**.

Fuente: Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático (INECC) de la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat)

Eco Point

Esta iniciativa ha ubicado módulos en diversos sitios públicos de la Ciudad de México, en los cuales puedes depositar los celulares o baterías que ya no te sirvan. Si deseas conocer el módulo más cercano, visita: http://www.recallinternacional.com/ecopoint.php

Programa Verde ANATEL

La Asociación Nacional de Telecomunicaciones cuenta con una campaña nacional permanente desde 2013. Su plan de manejo fue entregado a la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat) y actualmente colabora con once empresas de telecomunicaciones de reconocido prestigio. Para conocer la lista de centros de acopio y el Plan de Manejo visita: http://www.anatel.org.mx/programaverde.php

Ǝspejismos de la publicidad

Por Essa Borquez

El intercambio más importante del año

Con los amigos, en el trabajo, con los primos, los hermanos o con todos, diciembre llega con una lluvia de intercambios de regalos que nos hacen temblar, y no precisamente de frío. Es probable que el origen de esta costosa costumbre provenga de las antiguas celebraciones romanas, cosa que hace que sea difícil de evitar.

Seguramente este año tendrás que decidir a qué intercambios entrarás, procurar que sean de un monto accesible y cruzar los dedos para recibir un regalo que te guste. Yo todavía recuerdo aquel intercambio escolar en el que me esmeré en buscar, comprar y envolver un regalo, pero a cambio recibí algo que ni siquiera puedo escribir qué fue, porque otra vez me pongo a llorar.

Pero te invito a hacer un intercambio contigo mismo. Me refiero a intercambiar una actitud por otra este fin de año, para empezar el 2017 muy renovado. Intercambiemos algo que queremos dejar atrás por algo nuevo que nos haga sentir mejor. Por ejemplo: qué tal si cambiamos el mal humor por una sonrisa cada vez que algo nos moleste; dejemos las pantuflas y pongámonos unos tenis para hacer un poco de ejercicio, o cambiemos las compras no planeadas por el ahorro. Pensemos qué queremos cambiar y hagamos lo necesario para lograrlo. También podemos intercambiar algunos hábitos: el refresco por agua de frutas, los productos importados por los hechos en México, algunas horas de televisión por actividades al aire libre. En fin, en esta temporada el intercambio más importante podría ser con uno mismo, para dejar atrás lo que no nos gusta. Felices fiestas.

Essa Borquez es publicista de gran ojo para reconocer la buena y la mala publicidad, con un sentido crítico y divertido.

POR UN INTERNET INCLUYENTE

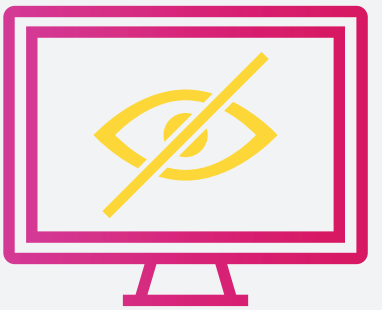
Los consumidores con algún tipo de discapacidad tienen derecho a visitar fácilmente cualquier sitio *online*

En México la población internauta ha crecido exponencialmente desde 2006. En 2015, más de 65 millones de mexicanos navegaban por internet, incremento que incluye a los más de 11 millones con alguna discapacidad. En efecto, hoy en día los sistemas operativos de cualquier teléfono inteligente, tableta o computadora ya cuentan con funciones de accesibilidad, como lectores de pantalla, magnificadores, contraste de color, comando por voz, comandos de voz a texto que permiten que personas con debilidad visual, ceguera, daltonismo, discapacidad auditiva y discapacidad motriz puedan navegar en internet.

La mala noticia es que la mayoría de los sitios y aplicaciones no están diseñados ni codificados de acuerdo con los estándares internacionales de accesibilidad que hacen que sus contenidos sean compatibles con las tecnologías de asistencia. Así, **9 de cada 10 sitios** de internet **no son accesibles** para personas con discapacidad.

Es común encontrarse establecimientos que colocan placas que dicen: "**No se discrimina el ingreso a ninguna persona**". La **Ley de Establecimientos Mercantiles** de la Ciudad de México exige exhibir este tipo de leyendas. Asimismo, la **Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad** de la ONU promueve el acceso a la información digital al igual que del acceso a las tecnologías de la información y la comunicación. Un consumidor de información, bienes o servicios con alguna discapacidad tiene el derecho de comprar en línea si así lo desea y por lo tanto a denunciar la existencia de aquellos sitios que no cuenten con los estándares de accesibilidad que le permitan navegar adecuadamente.

Estos estándares indican cómo debe diseñarse y programarse un sitio de internet para que sus contenidos sean accesibles para todos: las plataformas multimedia o videos deben subtitularse o transcribirse con el fin de que quienes no puedan oír accedan a ellos. Las fotos deben acompañarse con descripciones auditivas para que las personas con discapacidad visual las comprendan.



Si 36% de los mexicanos compran en internet, 17% realiza gestiones de gobierno, 52% busca información, ¿cuánto podrían aumentar estos porcentajes si los sitios de internet fueran intuitivos, ordenados, compatibles e incluyentes?

EN MÉXICO, LA LEY FEDERAL PARA PREVENIR Y ELIMINAR LA DISCRIMINACIÓN, EN SU ARTÍCULO 9, LA CONSIDERA A ÉSTA COMO:

XVIII. Restringir el acceso a la información, salvo en aquellos supuestos que sean establecidos por leyes nacionales e instrumentos jurídicos internacionales aplicables.

XXII. *Bis* La falta de accesibilidad en el entorno físico, el transporte, la información, tecnología y comunicaciones, en servicios e instalaciones abiertos al público y de uso público.

XII. *Ter.* La denegación de ajustes razonables que garanticen, en igualdad de condiciones, el goce o ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad.

V. Limitar el acceso y permanencia a los programas de capacitación y formación profesional

XXX. Negar la prestación de servicios financieros a personas con discapacidad y personas adultas mayores.

Fuente: Dra. Mónica Duhem. HearColors.

CÓMO AFRONTAR LA TEMPORADA NAVIDEÑA

Y NO QUEDARSE SIN DINERO

Por Mayeli Mariscal Suárez

En la temporada navideña y de Año Nuevo, no solamente se incrementa la oferta y demanda de productos tangibles, sino también la necesidad de servicios como alimentos preparados, combustibles, uso de transporte público o servicios privados, como vehículos de alquiler, por lo que es necesario cuidar la forma en la que gastas tus recursos, pues además del aguinaldo, suelen recibirse también bonos o gratificaciones.

Para pasar bien estas fechas no es necesario gastar todo tu dinero y regalar cosas que pudieran considerarse hasta excesivas para demostrarle a alguien aprecio o cariño.

La temporada navideña es la más importante en el consumo de los mexicanos, pues su gasto se incrementa hasta en **100 por ciento**, de acuerdo con **Raúl Campos Sánchez**, coordinador de la carrera de **Mercadotecnia de la Universidad de Guadalajara** (UdeG), quien además asegura que las tiendas suelen facilitar el consumo de sus productos mediante promociones con meses sin intereses o rebajas en sus mercancías.

"Al igual que nuestras demandas aumentan en esta época por nuestras necesidades y compromisos, las tiendas departamentales generan una oferta mucho más grande de lo normal porque están obligadas a mover su mercancía durante esta época porque si no se les queda para otra temporada", detalló Campos Sánchez.

Las ofertas y promociones que presentan las tiendas de todo tipo, desde la más pequeña de barrio hasta el gran almacén, suelen atraer a compradores con la finalidad de "vender" la necesidad de agradecer por los favores y apoyos recibidos durante el año, por lo que el detalle es bien visto en esta temporada.

Además, los intercambios familiares y entre compañeros de trabajo o amigos, suelen significar también un desembolso que puede ir de 50 a 200 pesos los más sencillos, hasta los más espléndidos de 500, mil pesos o más.

En esta época es importante que todos los consumidores estemos conscientes de nuestras necesidades reales y capacidad de compra. Pese a toda esta mercadotecnia, el académico aconseja que se debe privilegiar que los obsequios sean prácticos y no caprichos, pues suelen ser caros, sobre todo si no se tiene bien claro el presupuesto.

"Es como cuando compramos en una tienda de autoservicio o de consumibles. Si vas en el momento en que tengas hambre, seguramente saldrás comprando más cosas de las que en realidad necesitas, por lo que tienes que ir bien consciente de que lo que se va a comprar es lo que realmente se necesita", agrega Campos.

RADIOGRAFÍA DEL CONSUMIDOR INTELIGENTE EN ESTA ÉPOCA:

RECURSOS EXTRA

PARA SANEAR LAS FINANZAS PERSONALES O FAMILIARES

Sonrisas por las calles, obsequios entre amigos y colaboradores, ponche, buñuelos, pavo, romeritos y pozole: esto y más se aproxima en la temporada decembrina en donde el consumo se duplica y los bolsillos alegremente se reducen casi sin culpa. Sin embargo también es la mejor época para administrar los recursos y el presupuesto familiar pues suelen llegar extras que bien pueden aminorar deudas para el 2017.

Contrario a lo que sucede como hábito de consumo en esta época del año, académicos de la **Universidad de Guadalajara (UdeG)** coinciden en que es necesario analizar los ingresos extra y destinar una parte importante al ahorro o adelantos en el pago de deudas para sanear en cierta manera las finanzas familiares.

"Los recursos que se generan, desde el mes de noviembre y en diciembre, no están destinados al ahorro, sino a utilizarlos y gastarlos en regalos para la familia o amigos", explicó **Daniel de Loera Robles**, investigador del departamento de **Finanzas** de la Casa de Estudios.

Con la época navideña, las buenas intenciones y deseos de reunirse con familiares, amigos y compañeros de trabajo, suele incluir gastos extra que van desde la organización de reuniones o posadas (cuyo inicio oficial se marca en el calendario a partir del 16 de diciembre, pero que cada vez se ha hecho más común iniciar incluso desde antes de que concluya el mes de noviembre) hasta el adquirir presentes como galletas, chocolates o prendas de temporada para regalar.

Para Loera Robles la entrega de incentivos por parte de las empresas vía medios electrónicos o cheques podría aminorar un poco el impulso de gasto.

Como cada año, durante los primeros días de enero, suelen darse mayores ofertas de mercancías que las que se ofrecen en las dos últimas semanas del año anterior, por lo que el experto sugiere a los compradores que no adquieran productos en estas fechas sino que guarden su dinero para principios del 2017.

PARA NO GASTAR MÁS

OPCIONES DE REGALOS

Ante el compromiso o gusto de regalar un obsequio en esta época, se recomienda hacer una lista con diferentes opciones de regalos para cada persona, pues así reducirás el tiempo de recorrido por los pasillos de las tiendas, haciéndote menos susceptible de caer en ofertas de productos innecesarios. Estas opciones también deberán tener un tope de gasto, para que al hacer las compras se visualice el rango por producto a adquirir.

COMPRA PRODUCTOS MEXICANOS

Lo hecho en México está bien hecho. Si tienes conocidos que emprendieron un negocio artesanal o de regalos, no dudes en adquirir sus productos, ya que eso conlleva un efecto positivo en la economía local que después se traslada a escala nacional.

COMPRA CON TIEMPO

Para evitar comprar por impulso o con prisa, es necesario tomarte el tiempo de recorrer todas las tiendas y elegir con paciencia los obsequios.

ANTICIPA TU RESERVACIÓN

Mientras más te adelantes a reservar tus viajes y hospedaje, encontrarás mejores ofertas. Además habrá más destinos disponibles, lo que te ayudará a que tu presupuesto rinda.

TENDENCIA DE CONSUMO

TIENDAS EN LÍNEA

Vuelos, paquetes de viajes y reservaciones en hoteles, ropa, accesorios, calzado y equipos de tecnología son parte de los productos que adquirimos los mexicanos a través del comercio electrónico (*e-commerce)*.

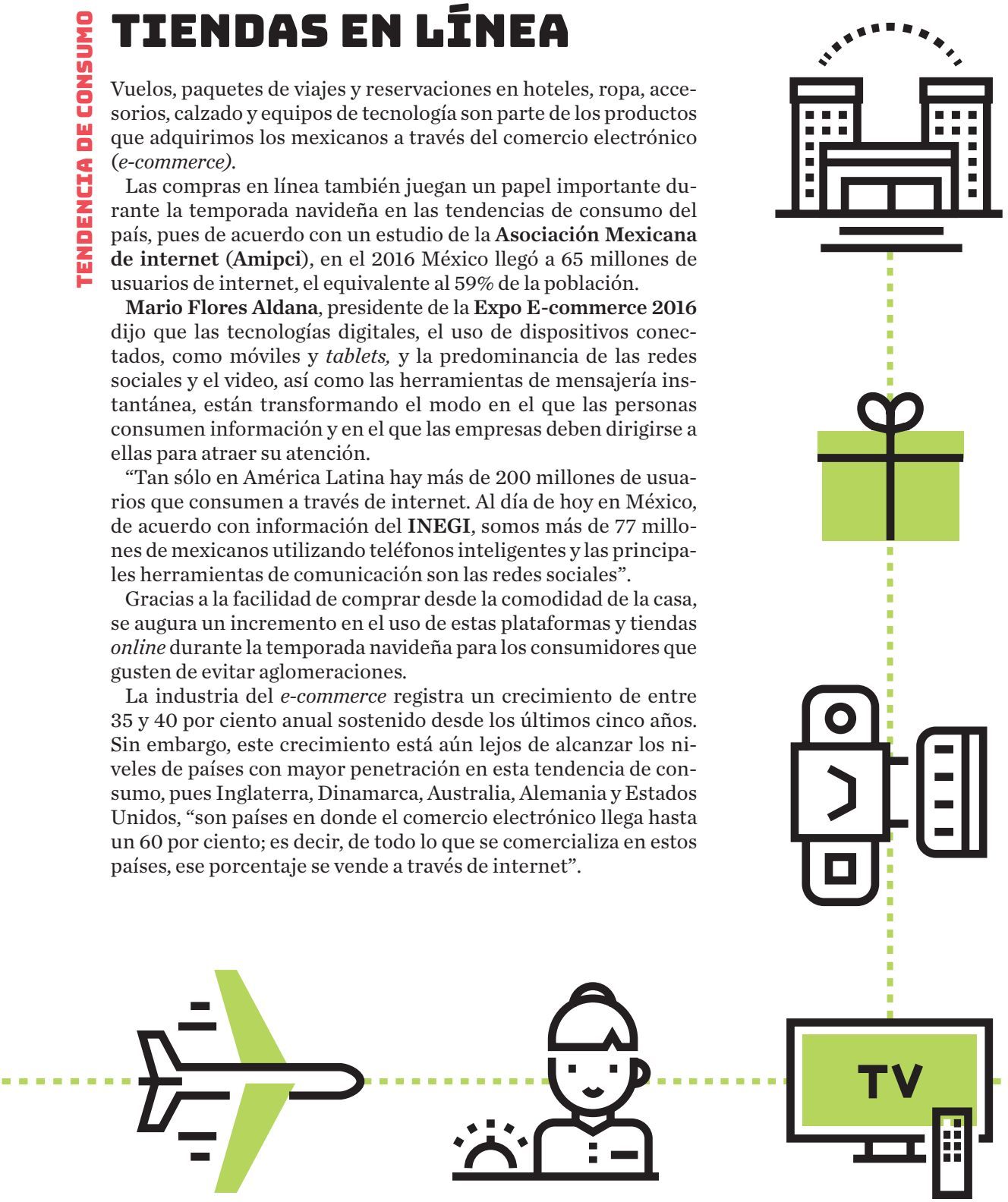
Las compras en línea también juegan un papel importante durante la temporada navideña en las tendencias de consumo del país, pues de acuerdo con un estudio de la **Asociación Mexicana de internet** (**Amipci**), en el 2016 México llegó a 65 millones de usuarios de internet, el equivalente al 59% de la población.

Mario Flores Aldana, presidente de la **Expo E-commerce 2016** dijo que las tecnologías digitales, el uso de dispositivos conectados, como móviles y *tablets,* y la predominancia de las redes sociales y el video, así como las herramientas de mensajería instantánea, están transformando el modo en el que las personas consumen información y en el que las empresas deben dirigirse a ellas para atraer su atención.

"Tan sólo en América Latina hay más de 200 millones de usuarios que consumen a través de internet. Al día de hoy en México, de acuerdo con información del **INEGI**, somos más de 77 millones de mexicanos utilizando teléfonos inteligentes y las principales herramientas de comunicación son las redes sociales".

Gracias a la facilidad de comprar desde la comodidad de la casa, se augura un incremento en el uso de estas plataformas y tiendas *online* durante la temporada navideña para los consumidores que gusten de evitar aglomeraciones.

La industria del *e-commerce* registra un crecimiento de entre 35 y 40 por ciento anual sostenido desde los últimos cinco años. Sin embargo, este crecimiento está aún lejos de alcanzar los niveles de países con mayor penetración en esta tendencia de consumo, pues Inglaterra, Dinamarca, Australia, Alemania y Estados Unidos, "son países en donde el comercio electrónico llega hasta un 60 por ciento; es decir, de todo lo que se comercializa en estos países, ese porcentaje se vende a través de internet".



PARA TODAS LAS EDADES, GUSTOS Y SEGMENTOS ECONÓMICOS

Aunque los clientes son muy diversos, los que realizan el mayor número de transacciones en las tiendas en línea tienen entre 25 y 35 años. La cifra en cuanto a hombres y mujeres es muy similar, pero sólo varía por categorías.

"Tenemos compradores desde 15 hasta 70 o 75 años y sí existen diferencias importantes por categorías. Por ejemplo, el que compra videojuegos es de una categoría diferente al que compra muebles o al de perfumes, etc.", explicó **Bernardo Cordero**, director de **Linio México,** quien asegura que su tienda es para todo tipo de clientes, incluidos la totalidad de los niveles socioeconómicos.

El empresario aseguró que sus compras están dirigidas a todos los segmentos económicos. "Nos compran desde un segmento A y ahora hasta un segmento C o D. Esa ha sido nuestra estrategia: si queremos ser el jugador principal, que pensamos que somos en el país, no podríamos venderle a un solo segmento".

Ahorra en tus compras navideñas con

Las celebraciones decembrinas son momentos de disfrute y diversión. Aunque tus gastos pueden aumentar considerablemente, existen formas de ahorrar para cuidar tu economía y hacer frente a la cuesta de enero.

1. Elabora una lista

- De los gastos de la cena navideña y de fin de año, incluyendo los adornos navideños.
- De las personas a quienes quieres darles un detalle. Considera sus características y gustos.
- Una buena opción puede ser el intercambio: así evitas gastos innecesarios y haces una buena compra.

2. Establece un presupuesto

- Toma en cuenta tus ingresos y tus egresos; evita gastar más de lo que ganas y usa el presupuesto para visualizar la distribución de tus gastos.
- Establece un monto para los regalos.
- Considera los gastos fijos como: renta, gas, teléfono y luz, así evitarás que tus finanzas se afecten.
- Ahorra una parte de tus ingresos, así solventas imprevistos y no afectas tu economía familiar.

6. Revisa lo que compras

- Revisa en las etiquetas de los productos que vas a adquirir que cumplan con lo establecido en las Normas Oficiales Mexicanas.
- Verifica precio y calidad.
- Consulta el Quién es Quién en los Precios.

7. Guarda tus comprobantes de compra

- Exige la entrega de comprobantes de compra, como tickets, facturas, contratos y garantías por escrito: es obligación del proveedor y tu derecho como consumidor.
- Consérvalos: te servirán para posteriores reclamaciones, cambios o devoluciones.

estos 10 consejos Profeco

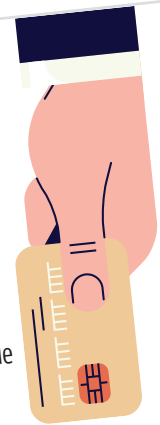
3. Compara

- Antes de comprar, averigua dónde venden lo que piensas adquirir.
- Compara precio y calidad.
- Elige la mejor opción de acuerdo con tus necesidades y presupuesto.

4. Compra sólo lo que necesitas

- Analiza la publicidad, no te dejes enganchar.
- Haz una lista de lo realmente necesario para no comprar por impulso, así evitarás endeudarte.
- Antes de comprar piensa si puedes prescindir de eso que deseas.

5. Limita el uso de las tarjetas de crédito



- Deja tus tarjetas en casa, paga tus compras en efectivo, así evitas las tentaciones de las compras navideñas.
- Evita salirte de tu presupuesto porque puedes terminar pagando dinero que quizá no tengas.
- Las promociones y pagos a meses sin interés no son siempre la mejor opción: piensa antes de firmar, así le darás la vuelta a la cuesta de enero.

8. Elabora tus propios regalos, usa tu imaginación

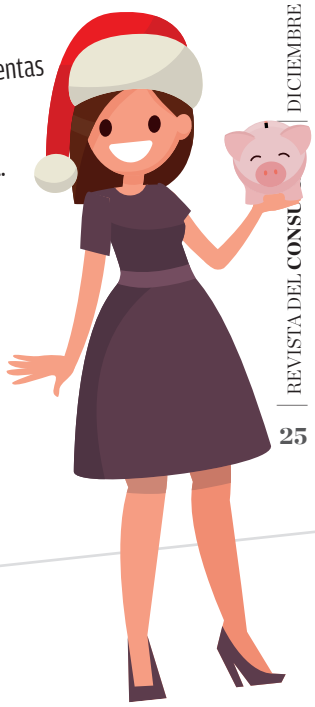
- Diseña una tarjeta, considerando los gustos y necesidades del destinatario: puede dar mayor satisfacción que un regalo costoso.
- Haz un consumo solidario, las artesanías son muy buena opción para un regalo.
- Elabora galletas o conservas con las Tecnologías Domésticas Profeco: son un buen detalle.

9. No adquieras lo que no puedes pagar

- Analiza la publicidad, no te dejes llevar por el consumismo.
- Si no tienes dinero, no te endeudes utilizando las tarjetas de crédito.
- Recuerda que el mejor regalo que puedes dar es pasar el tiempo con la familia y amigos en Navidad.

10. Acércate a Profeco

- ¡Recuerda, nuestros servicios son gratuitos!, ante cualquier duda llama al **Teléfono del Consumidor 55688722/ 01800 4688722**.
- Síguenos en nuestras redes sociales **YouTube, Twitter y Facebook**.
- Consulta las herramientas **Quién es Quién en los Precios** y **Brújula de Compra**.



Quema calorías con ritmo

La práctica hace al maestro, y sí bailando frente al espejo no has adquirido tal maestría, bien podrías acudir a una escuela para aprender con un profesional o hasta ver tutoriales en YouTube: el chiste es que agarres el ritmo.

Bailar es bueno para el alma, la mente y el cuerpo. Aquí sus beneficios:

Físicos

- Reduce el colesterol
- Elimina calorías y toxinas
- Mejora tu postura y alineación
- Incrementa la flexibilidad y resistencia
- Estimula los reflejos, coordinación y equilibrio
- Ayuda a la circulación
- Fortalece huesos y músculos
- Te mantiene en forma

Psicosociales

- Mejora la memoria
- Combate el estrés
- Eleva la autoestima
- Fomenta la disciplina
- Estimula la creatividad
- Aumenta tu habilidad de seducción
- Ayuda a vencer la timidez
- Amplia tu círculo social

Eliminación de calorías por estilo*

Flamenco
150 a 350

Belly dance
200 a 300

Salsa
250 a 400

Ballet clásica
400 a 500

Danza africana
400 a 600

Zumba
500 a 800

*Calorías aproximadas que puedes quemar en una hora, según el tipo de baile

Gráfico: Arnulfo Guevara

Si prefieres practicar en casa

Te presentamos algunos sitios especializados y Apps para desarrollar o perfeccionar tu habilidad en el baile, tanto para iOS como para Android. Recuerda que en algunos deberás realizar un pago para su descarga.

- YouTube
- Pocket Salsa
- Mobile Dance Trainer
- Bailar Salsa
- Dream Dance
- Ballroom Dream
- Salsa y Bachata
- Bailar Música Salsa
- Learn to Dance Salsa
- Salsa Driven Tutorial

En una academia

Por una clase de baile suelta se paga entre 60 y 170 pesos, o entre 450 y 1600 por paquetes de varias clases a la semana o mes.

Fuentes:

Alma Beade Ruelas y Carlos Enrique García Soto
(22 de enero de 2016) "Da el primer paso. Clases de baile"
http://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2016/bol322%20clases_baile.asp

Las verdaderas pruebas de amor (por tu salud)

Los chequeos médicos arrojan un sinfín de números que revelan si la presión está baja o el colesterol alto, si tus lentes requieren de aumento, si deberías usar plantillas en tus zapatos o si hay algo más serio que necesite atención especializada. Cualquiera que sean los resultados, estas pruebas pueden marcar una gran diferencia en tu bienestar.

De acuerdo con la doctora **María Amanda Cadena Valadez**, jefa de servicios de preconsulta del **Hospital Juárez de México,** una enfermedad detectada a tiempo con el tratamiento correcto puede detenerse, y en caso de una enfermedad crónico-degenerativa puede conllevar a un buen control. Por eso los *check ups* o chequeos médicos juegan un gran papel desde la infancia. Sin embargo, en la etapa adulta se recomiendan a partir de los 30 a 40 años de edad, ya que en ese periodo se genera la mayor prevalencia de enfermedades debido a características genéticas, hereditarias, ambientales, de estilo de vida o de exposición a riesgos laborales.

Un paso adelante

Por su parte, **Jorge Aldrete**, presidente del **Colegio de Medicina Interna de México**, considera que un chequeo médico integral debe estar compuesto inicialmente por una evaluación clínica del paciente en donde se determinen: edad, antecedentes familiares, condiciones de vida, trabajo e higiénicas; historia médica previa, hábitos (dieta, alcohol, tabaco, ejercicio, etc.) y alergias. Posteriormente se indican, para el caso específico de cada paciente, pruebas de laboratorio, estudios radiológicos, de cardiología y evaluaciones médicas.

Profeco, por medio de **la Dirección General de Estudios sobre Consumo**, recabó precios de *check ups* para mujeres y hombres menores de 40 años en seis clínicas y hospitales de la **Ciudad de México**, **Nuevo León** y **Guadalajara,** del **21** al **25** de **octubre** de **2016**.

Los precios recopilados corresponden a los *check ups* básicos o de precio mínimo encontrados en los sitios de internet respectivos.

Cabe señalar que, con base en el **artículo 44** de la **Ley Federal de Protección al Consumidor**, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos publicados por la **Procuraduría Federal del Consumidor** no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.

Precios de *check ups* para personas de menos de 40 años

Establecimiento	Estudios	*Check up* Mujer	*Check up* Hombre	Precio	Notas
Hospital Los Ángeles Inn (Ciudad de México)	**Laboratorio:**			**$9,592**	• El precio aplica para ambos sexos. • Entrega aproximada de resultados: ocho días. • Duración aproximada del *check up*: cuatro horas y media. • [1] Glucosa, urea, creatinina, ácido úrico, calcio, fósforo, fosfatasa alcalina, deshidrogenasa láctica, proteínas totales, albúmina, globulina, relación A/G, gammaglutamiltranspeptidasa, hierro amilasa. * USG: Ultrasonografía.
	Biometría hemática	X	X		
	Química sanguínea[1]	X	X		
	Grupo sanguíneo y RH	X	X		
	Perfil de lípidos	X	X		
	Antígenos Anti VIH	X	X		
	Pruebas de funcionamiento hepático	X	X		
	Examen general de orina	X	X		
	Coproparasitoscópico	X	X		
	Citología Utero-Cervical	X			
	Gabinete:				
	Tele de tórax	X	X		
	* USG Abdominal		X		
	* USG Pélvico	X			
	* USG Mamario	X			
	Electrocardiograma en reposo	X	X		
	Valoración clínica por especialista:				
	Internista	X	X		
	Nutriólogo	X	X		
Médica Sur (Ciudad de México)	**Imagenología:**			**$16,157** (mujer) **$15,782** (hombre)	• [2] Glucosa, nitrógeno ureico, creatinina, ácido úrico, colesterol total, de alta y baja densidad, triglicéridos, proteínas totales, albúmina, globulinas, relación albúmina/globulina, bilirrubinas, calcio, fosfatasa alcalina, transaminasa glutámico-pirúvica y oxalacética y deshidrogenasa láctica. • Entrega de resultados: de diez a 12 días hábiles. • Duración aproximada del *check up*: de cinco a seis horas.
	Tele-radiografía de tórax	X	X		
	Ortopantograma (Placa panorámica de piezas dentales)	X	X		
	Ultrasonido de abdomen superior (Hígado y vías biliares, páncreas y riñones)	X	X		
	Laboratorio:				
	Proteína C reactiva ultrasensible	X	X		
	Citología hemática con diferencial	X	X		
	Química sanguínea[2]	X	X		
	VIH	X	X		
	Examen general de orina	X	X		
	Coproparasitoscópico	X	X		
	Búsqueda de sangre oculta en heces	X	X		
	Valoración por especialista en:				
	Oftalmología	X	X		
	Otorrinolaringología con audiometría	X	X		
	Odontología	X	X		
	Cardiología	X	X		
	Nutrición	X	X		
	Ortopedia	X	X		
	Rectosigmoidoscopía	X	X		
	Otros:				
	Papanicolau	X			
	Colposcopia	X			
	Espirometría (Prueba de función pulmonar)	X	X		
	Prueba de esfuerzo/electrocardiograma en reposo	X	X		
	Densitometría de antebrazo	X	X		
	Historia clínica con examen físico completo realizado por médico internista	X	X		

RADIOGRAFÍA

Establecimiento	Estudios	*Check up* Mujer	*Check up* Hombre	Precio	Notas
Hospital de Jesús (Ciudad de México)	Historia clínica	X	X	**$2,835**	• El precio aplica para ambos sexos. • Entrega de resultados ocho días posteriores a la realización de los estudios. • Duración aproximada del *check up*: dos horas.
	Exploración física integral	X	X		
	Biometría hemática	X	X		
	Examen general de orina	X	X		
	Glucemia en ayuno	X	X		
	Urea y creatinina	X	X		
	Ácido úrico	X	X		
	Colesterol y triglicéridos	X	X		
	Coproparasitoscópico seriado	X	X		
	Sangre oculta en heces	X	X		
	Tele de tórax	X	X		
	Electrocardiograma	X	X		
	Papanicolau	X			
	Antígeno prostático		X		
Centro de Alianza Médica (Monterrey, N.L.)	Consulta ginecológica	X		**$4,580** (mujer) **$2,790** (hombre)	• Precios del paquete básico.
	Examen médico internista	X	X		
	Biometría hemática	X	X		
	Examen general de orina	X	X		
	Papanicolau	X			
	Electrocardiograma en reposo	X	X		
	Placa de tórax		X		
	Tele de tórax	X			
	Eco de mama	X			
	Coproparasitoscópico 1 muestra	X	X		
	Desayuno	X			
	Perfil Bioquímico 24	X	X		
Ginequito (Monterrey, N.L.)	Historia clínica	X	X	**$5,232** (mujer) **$4,083** (hombre)	• Los precios corresponden a un mini *check up*. • Duración aproximada del *check up*: tres horas. • Se realiza una segunda cita para la entrega de resultados con el medico internista. • Entrega de resultados de cinco a siete días hábiles.
	Valoración ginecológica	X			
	Valoración urológica		X		
	Prueba de esfuerzo	X	X		
	Electrocardiograma	X	X		
	Tele de tórax	X	X		
	Mamografía	X			
	Antígeno prostático específico		X		
	Biometría hemática	X	X		
	Perfil bioquímico de 24 elementos	X	X		
	Examen general de orina	X	X		
	Papanicolau	X			
	FIT (Sangre oculta en heces)	X	X		

Recomendaciones

- Asegúrate de tener tiempo suficiente para el estudio. Evita andar con prisa, mejor dedica el día o la mañana al chequeo de tu salud.
- Solicita una explicación del procedimiento a seguir, del tipo de estudios que te realizarán y las indicaciones en cada uno de ellos.
- Si tomas medicamentos, coméntalo a los especialistas.
- Considera un ayuno de 8 a 12 horas.
- Deberás presentarte bañada/o y sin desodorantes. Usa ropa cómoda.
- Para estudios de mamografías, es necesario llevar estudios anteriores, en caso de que se tengan, para un comparativo.
- Evita el uso de joyería (pulseras, anillos, brazaletes, cadenas, etcétera).

Si te cobran indebidamente, no te respetan lo acordado o te niegan el servicio, **Profeco** te respalda.
Llama al **Teléfono del Consumidor 5568 8722** o **01 800 468 8722**, y reporta tu queja con nuestros asesores.

Establecimiento	Estudios	Check up Mujer	Check up Hombre	Precio	Notas
Hospital México Americano (Guadalajara, Jal.)	**Laboratorio:**			**$7,158.80** (mujer) **$5,325** (hombre)	• Precios de un check up básico. • Duración aproximada del *check up*: de dos a tres horas. • Entrega de resultados: ocho días.
	Biometría hemática completa	X	X		
	Examen general de orina	X	X		
	Coprológico	X	X		
	Anti *Helicobacter pylori* (en sangre)	X	X		
	Eco abdomen alto	X	X		
	Eco pélvico	X			
	Ecosonograma mamario	X			
	Química sanguínea 24 Elementos:				
	Glucosa	X	X		
	Urea	X	X		
	Creatinina	X	X		
	Ácido úrico	X	X		
	Nitrógeno uréico	X	X		
	Triglicéridos	X	X		
	Colesterol total	X	X		
	Colesterol de baja densidad	X	X		
	Colesterol de alta densidad	X	X		
	Transaminasa oxalacética (GOT)	X	X		
	Transaminasa pirúvica (GPT)	X	X		
	Deshidrogenasa láctica total (LDH)	X	X		
	Índice aterogénico	X	X		
	Fosfatasa alcalina	X	X		
	Gamma-glutamil transpeptidasa	X	X		
	Fósforo	X	X		
	Calcio	X	X		
	Proteínas totales	X	X		
	Albúmina	X	X		
	Globulina	X	X		
	Relación Albúmina/Globulina	X	X		
	Bilirrubinas totales	X	X		
	Bilirrubinas directas	X	X		
	Bilirrubinas indirectas	X	X		
	Cardiología:				
	Electrocardiograma en reposo	X	X		
	Imagenología:				
	Rx tórax P.A. 1 Posición	X	X		
	Ginecología				
	Examen papanicolau	X			
	Consultas:				
	Dos consultas con médico internista	X	X		

La información presentada es estrictamente para fines informativos y comparativos. Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo, sólo como referencia. Para mayor información sobre precios, indicaciones, descuentos, promociones, descripción de los estudios y servicios adicionales, se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto o servicio. **Fuente**: Información recabada de los sitios de internet de las empresas y por teléfono del **20 al 25 de octubre de 2016**, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

Fuentes: • INEGI. Indicadores sociodemográficos de México. (1930-2000). **Consultado el 17 de octubre de 2016** en: http://www.beta.inegi.org.mx/app/biblioteca/ficha.html?upc=702825493875. • INEGI. Esperanza de vida al nacimiento según sexo, años seleccionados de 1990 a 2030. Consultado el 17 de octubre de 2016 en: http://www3.inegi.org.mx/sistemas/sisept/Default.aspx?t=mdemo129&s=est&c=23598. • INEGI. Principales causas de mortalidad por residencia habitual, grupos de edad y sexo del fallecido. Consultado el 17 de octubre de 2016 en http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/registros/vitales/mortalidad/tabulados/PC.asp?t=14&c=11817. • CONAPO. Datos de proyecciones. Indicadores Demográficos Básicos. Consultado el 17 de octubre de 2016 en: http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Proyecciones_Datos. • OCDE. Estadísticas de la OCDE sobre la salud 2014 México en comparación. Consultado el 24 de octubre de 2016 en: http://www.oecd.org/els/health-systems/Briefing-Note-MEXICO-2014-in-Spanish.pdf. • Medline Plus, Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, "Atención preventiva de la salud". Consultado el 20 de octubre de 2016, en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001921.htm

El MACROCOSMOS de los MICROONDAS

Su practicidad y conveniencia para calentar o cocinar rápidamente los ha convertido en uno de los electrodomésticos indispensables de la cocina. Aunque es cierto que consumen gran cantidad de energía, el impacto económico no tiene por qué ser excesivo si se le da el uso adecuado.

FICHA TÉCNICA

Periodo del muestreo
24 al 25 de agosto de 2016

Marcas / modelos analizados
6 9

Realización del estudio
24 de agosto al 14 de octubre de 2016

Pruebas totales / ensayos realizados
81 1278

NORMATIVIDAD

Las normas de referencia empleadas fueron las siguientes:

- **NOM-001-SCFI-1993.** Aparatos electrónicos - Aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica - Requisitos de seguridad y métodos de prueba para la aprobación de tipo.

- **NOM-024-SCFI-2013.** Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

- **NOM-008-SCFI-2002.** Sistema General de Unidades de Medida.

- **NMX-J-521/1-ANCE-2012.** Aparatos electrodomésticos y similares – Seguridad – Parte 1: Requisitos generales.

- Y como referencia: **IEC 60335-2-25 2010.** Household and similar electrical appliances – Safety - Part 2-25: Particular requirements for microwave ovens, including combination microwave ovens.

Seleccionar un modelo adecuado para el volumen de alimentos que requieres calentar o descongelar es muy importante, y por ello nuestro estudio te será muy útil, ya que te informamos sobre las características y el nivel de eficiencia de distintos modelos de hornos de microondas, incluyendo algunos que te permiten dorar los alimentos (la función *grill*).

EL ESTUDIO

Hemos analizado un total de 9 modelos de hornos de microondas de 1.1 y 1.4 pies cúbicos de capacidad, 8 de ellos convencionales (3 con dorador) y uno con tecnología *inverter* (ver conclusiones generales) y dorador.

LAS PRUEBAS

Aplicamos un total de nueve pruebas, condensadas en las siguientes áreas:

Eficiencia. Medimos la cantidad de energía eléctrica que requiere cada horno de microondas para calentar un litro de agua durante dos minutos y la contrastamos con la energía que fue absorbida. En otras palabras, determinamos el porcentaje de eficiencia como una medida de la "energía absorbida por el alimento" *vs*. "la energía total demandada por el horno".

La medición de energía eléctrica se realizó con un equipo que registra los watts-hora (Wh) que necesita el horno, y es igual a la que hacen los medidores de luz de CFE en nuestros hogares. Para determinar los watts (potencia) que absorbió el agua, usamos una fórmula matemática que toma en consideración su incremento de temperatura.

Capacidad de descongelación. Ésta es una función muy utilizada en los hornos de microondas, por lo que determinamos el porcentaje de agua descongelada por cada Wh de energía consumida por el horno, al introducir aproximadamente 500 g de hielo en él durante dos minutos. Una mejor descongelación es aquella que requiere de menor energía, y en términos generales nos indica la efectividad de la distribución de las microondas dentro de la cavidad del horno al calentar diferentes alimentos.

Consumo de potencia. Medimos el valor máximo promedio de potencia eléctrica (Watts) que demanda el horno. Este valor es sólo una referencia.

Prueba de seguridad (calentamiento). Cada horno fue sometido a tres ciclos de operación de 10 minutos a máxima potencia cada uno y con periodos de descanso de un minuto. Se midieron los incrementos de temperatura en sus partes accesibles, cable y clavija. Dado que todos presentaron niveles de calentamiento que no representan un riesgo al consumidor –cumpliendo con la norma de seguridad–, esta prueba no se indica en las tablas de resultados.

Atributos y características. Medimos el volumen efectivo de la cavidad del horno en pies cúbicos –todos son veraces en esta información– y te informamos sobre las características principales de cada modelo analizado, así como los atributos más representativos.

Información al consumidor. Verificamos que todos tuvieran la información que identifique al producto, sus instrucciones y precauciones de uso y garantía que marcan las normas de referencia. Todos los modelos cumplieron y por ello esta prueba no se indica en las tablas de resultados.

RECOMENDACIONES

Para un uso seguro de tu horno de microondas

Se trata de aparatos que emiten microondas (no visibles al ojo humano, muy parecidas a las ondas de radio que viajan por el aire) que ponen a vibrar las moléculas de agua presentes en los alimentos y bebidas, provocando su calentamiento. Las microondas poseen mucha energía y por lo tanto se deben confinar a la cavidad del horno y no salir de éste. Por lo anterior, es muy importante que tomes en consideración las siguientes recomendaciones para un uso seguro de estos aparatos:

◗ Colócalo en una superficie plana, no inclinada, y a una altura que impida que niños de 3 o 4 años puedan introducir alimentos. Aunque te parezca improbable, se han presentado casos de niños pequeños que después de observar a los adultos han logrado calentar sopas instantáneas, pero al abrir la puerta del horno y sacar el vaso se han derramado el agua caliente y sufrido quemaduras serias.

No son aparatos que puedas dejar usar a los niños sin supervisión constante

◗ Al calentar líquidos, a diferencia de un quemador de gas, no verás las burbujas que indican que están en ebullición, por lo que debes tener cuidado al introducir una cuchara u otro utensilio dentro del líquido, porque se genera una ebullición repentina. Para evitar una quemadura, revuelve el líquido antes y durante su calentamiento.

◗ No introduzcas ningún tipo de metal, como cucharas o químicos, ya que dañarás irremediablemente tu horno. Los materiales adecuados son: cerámica, vidrio y plásticos con la leyenda "para horno de microondas" o "*microwavable*", en inglés.

◗ Nunca operes el horno si el anillo giratorio o el plato giratorio no están colocados correctamente en su lugar. Si lo haces, el aparato se puede dañar.

◗ Algunos alimentos como los huevos enteros, con o sin cáscara, salchichas, botellas de cuello angosto y los contenedores sellados, como los frascos de vidrio cerrados, pueden explotar durante su calentamiento. Para liberar el vapor y/o los aceites de los alimentos susceptibles a explotar, te recomendamos que los perfores con un tenedor en varias partes. En el caso de los contenedores, puedes dejarlos ligeramente abiertos.

◗ Las clavijas de los hornos de microondas cuentan con una tercera espiga para asegurar que se aterrice correctamente el horno y evitar así una descarga eléctrica hacia las personas que lo usen; por ello, no la elimines o cortes. Si lo haces, perderás la garantía.

◗ Si te es estrictamente necesario el usar una extensión eléctrica, asegúrate que ésta tenga una capacidad de al menos 15 A y que tenga una clavija polarizada y aterrizada.

◗ No bloquees las rendijas de ventilación del horno, así evitarás que se sobrecaliente y se dañe.

◗ La limpieza del horno debe hacerse con un trapo ligeramente humedecido y con detergentes suaves. No uses desengrasantes fuertes que podrían oxidar los metales y a la larga generar una perforación que provoque una fuga de las microondas.

◗ Ya lo mencionamos, pero es mejor insistir: si adquieres por separado una tapa antisalpicaduras para hornos de microondas -muy útil al calentar platillos ya preparados-, te evitarás limpiar gran cantidad de salpicaduras de grasa en las paredes internas de tu horno.

◗ Cuando tu horno falle, sigue las recomendaciones del fabricante en su instructivo. Si no se resuelve el problema, llévalo a un centro de servicio autorizado. Nunca intentes repararlo por tí mismo.

◗ No utilices este tipo de aparatos en exteriores: no están diseñados para trabajar en ambientes con lluvia o exceso de humedad o de calor.

◗ Sigue todas las instrucciones y recomendaciones que el fabricante del horno te ofrece en su instructivo.

HORNOS DE MICROONDAS DE 1.1 PIES CÚBICOS

Daewoo

KOR-1N3HMM / Convencional
China / 2 años

E	E	1613 W	12	28.5 cm

Panasonic

NN-GD693S / Inverter con dorador
China / 2 años

E	E	1567 W	3	33.9 cm

Whirlpool

WM1311S00 / Convencional
China / 1 año

E	MB	1529 W	6	31.4 cm

LG

MS1143BWM / Convencional
China / 1 año

MB	MB	1529 W	9	30.5 cm

Samsung

MS32F303TAW / Convencional
Malasia / 1 año

MB	MB	1710 W	4	31.7 cm

Sobre la evaluación

- Para la prueba de Eficiencia, considera que los modelos con calificación de **Excelente** son los que logran calentar el alimento usando aproximadamente el 50% de la energía eléctrica consumida, mientras que los que califican como **Muy bueno** aprovechan alrededor del 44% de la energía consumida y los **Buenos** sólo aprovechan aproximadamente el 40% (tienen más pérdidas).

- Para la prueba de Capacidad de descongelamiento, considera que los que califican con **Excelente,** aprovechan poco más del 70% de la energía de cada Wh consumido, mientras que los que califican como **Muy buenos** aprovechan entre el 50% y el 70% de la energía de cada Wh consumido.

HORNOS DE MICROONDAS DE 1.4 PIES CÚBICOS

Daewoo

KQG-143HM / Convección (con dorador)
China / 2 años

MB	MB	1643 W	12	32.6 cm

Mabe

HMM114JSS / Convencional
China / 1 año

MB	MB	1697 W	6	31.4 cm

LG

MH1443SSM / Convección
(con dorador) China / 1 año

B	MB	1547 W	9	31.9 cm

Samsung

MS402MADXBB / Convección
(con dorador) Malasia / 1 año

B	MB	1762 W	6	36.9 cm

Marca

Modelo / Tipo
Origen / Garantía

Simbología

	Eficiencia
	Capacidad de descongelación
	Consumo de potencia
	Número de funciones de cocción rápida
	Diámetro del plato

Evaluación global

E	Excelente
MB	Muy bueno
B	Bueno

Nota: Adicionalmente, todos los modelos te ofrecen programación de descongelación por tiempo y peso, plato giratorio, alarma de fin de cocinado y *display* (pantalla) con reloj.

LO QUE ENCONTRAMOS

La mayoría de los modelos analizados comparten un diseño que brinda una eficiencia muy buena.

◗ Sobresalen dos modelos con la mejor eficiencia y capacidad de descongelamiento:

el **Panasonic NN-GD693S** de **1.1 pies cúbicos,** que cuenta con la tecnología *inverter* (para mayor información consulta nuestras conclusiones generales)

y el **Daewoo KOR-1N3HMM,** también de **1.1 pies cúbicos** tipo convencional.

◗ Aunque los hornos de microondas consumen mucha energía, este gasto se compensa con su rapidez de cocción o calentamiento y son muy adecuados para terminar de cocinar alimentos, es decir, completar el proceso de preparación de ciertos platillos o bebidas, lo cual implica que las carnes y salsas, por ejemplo, deben estar cocidas previamente en una estufa para optimizar su uso.

◗ Sólo dos modelos presentaron un desempeño menor: el **Samsung MS402MADXBB,** de **1.4 pies cúbicos** con dorador, y el **LG MH1443SSM,** también de **1.4 pies cúbicos** con dorador

En los hornos eléctricos una mayor potencia de consumo significa mayor calentamiento; pero en los hornos de microondas esto no sucede. En nuestro análisis comparativo encontrarás modelos altamente eficientes con potencias de alrededor de **1567** hasta **1613 W,** y modelos no tan eficientes con potencias similares o incluso mayores. Checa nuestras tablas de resultados para mayor referencia.

TÉCNICAS PARA RESULTADOS DESEABLES

◗ Revuelve los alimentos y bebidas durante el proceso para lograr un calentamiento más uniforme.

◗ Cuando no puedas revolverlos, voltéalos. Esto te permitirá distribuir mejor el calor ya que es común que la energía del microondas se concentre en un área del alimento.

◗ Cubre los alimentos para reducir el vapor que generan durante el calentamiento. Puedes usar tapas y charolas especiales porque permiten una ligera ventilación y un calentamiento más eficiente en, por ejemplo, el arroz cocido o el puré de papa.

Puedes encontrar estas técnicas y otros detalles más en el instructivo de uso.

CONCLUSIONES GENERALES

Hornos de microondas convencionales:

- La mayoría de los modelos son así, y te ofrecen un muy buen desempeño. Las diferencias principales las encontrarás en el tipo y número de funciones de calentamiento y cocción de un solo toque, además, claro está, de la capacidad de su cavidad y la estética de sus materiales.

- La limpieza de todos los modelos analizados es sencilla. No encontramos modelo alguno que por su diseño pudiese complicarse, aun así te recomendamos comprar una tapa antisalpicaduras para microondas.

- Todos te ofrecen la posibilidad de variar la potencia de calentamiento; sin embargo, considera que en realidad los hornos de microondas convencionales (con o sin dorador) siempre operan a máxima potencia eléctrica. Lo que sucede es que si tú lo programas a 50% de potencia durante 4 minutos, entonces el horno activará su magnetrón –el dispositivo que genera la microonda– sólo la mitad de ese tiempo. La otra mitad se apaga y no calienta el alimento. Claro está, el apagado y encendido del magnetrón puede ser cíclico, por periodos alternados de 15 segundos por ejemplo.

- Los hornos de microondas realizan muy bien la función de calentar y cocinar algunos alimentos, pero no los doran. Para ello, te recomendamos que revises la siguiente categoría.

Hornos de convección (con dorador):

- Te ofrecen la misma funcionalidad que un horno de microondas convencional, pero adicionalmente integran en su cavidad una resistencia eléctrica para dorar (*grill*).

- Puedes programarlos para que cada cierto tiempo deje de funcionar la microonda que calienta el alimento y entre en funcionamiento la resistencia eléctrica que permite dorar las superficies, como lo harías en un horno de gas.

- Las resistencias eléctricas consumen aproximadamente 1000 W de potencia, por lo que puedes considerarlas una buena opción para dorar tus alimentos o gratinar quesos, más no para cocinar. Para eso es mejor que uses un horno de gas o uno eléctrico.

Hornos tipo *inverter*:

- A diferencia de la forma en que trabajan los hornos de microondas convencionales, éstos cuentan con una novedosa tecnología que permite de manera efectiva bajar la potencia de la microonda, de tal manera que al calentar los alimentos nunca se apaga el magnetrón, lo que permite la cocción del alimento a una menor temperatura radiando las microondas todo el tiempo. El efecto más positivo lo podrás ver en el descongelado de carnes, donde el cocimiento de las orillas se elimina notablemente. En cuanto a su programación, es muy similar a la de otros hornos, lo cual no representa mayor problema.

JAMÓN

NO TODO ES COLOR DE ROSA

POR SU SABOR Y VERSATILIDAD, EL JAMÓN SE HA CONVERTIDO EN UNO DE LOS FAVORITOS DE LA MESA; POR ESO VALE LA PENA SABER DE QUÉ ESTÁN ELABORADOS LOS PRODUCTOS QUE OFRECEN LAS MARCAS MÁS SOLICITADAS Y SI EN REALIDAD SU CALIDAD ES AUTÉNTICA

El jamón es un embutido de origen cárnico de alto consumo, regulado por Normas Oficiales Mexicanas en términos sanitario y comercial. Para la comercialización del jamón se establecieron diferentes denominaciones en función de su origen, así como varias clasificaciones con base en su grado de calidad.

La Norma Oficial Mexicana NOM-158-SCFI-2003, Jamón-Denominación y clasificación comercial, especificaciones fisicoquímicas, microbiológicas, organolépticas, información comercial y métodos de prueba establece como requisito que para la denominación genérica de jamón debe elaborarse de las especies *Suis scrofa domesticus* (o cerdo doméstico) y la *Meliagridis gallo-pavo* (pavo), siempre y cuando se trate de ejemplares considerados "aptos para consumo" por parte de las autoridades sanitarias. La Norma establece la denominación comercial como sigue:

Denominación Comercial	Definición
Jamón o Jamón de Pierna	**Los elaborados exclusivamente con carne de la pierna trasera del cerdo (con o sin hueso).**
Jamón de Pavo	**Los elaborados exclusivamente con carne del muslo del pavo.**
Jamón de Cerdo y Pavo	**Los elaborados con un mínimo del 55% de carne de cerdo y el resto con carne de pavo.**
Jamón de Pavo y Cerdo	**Los elaborados con un mínimo del 55% de carne de pavo y el resto con carne de cerdo.**

Además, la Norma, en cuanto a grados de calidad, especifica la clasificación comercial: el jamón puede ser extrafino, fino, preferente, comercial y económico (ver recuadro 1). Así, un jamón "extrafino" debe tener mayor cantidad de proteína libre de grasa, 18%, sin adición de otra clase de proteína (soya), ni de almidón (fécula). En cambio, los jamones comerciales y económicos deben tener al menos 12% y 10% de proteína libre de grasa, respectivamente. Éstos pueden adicionar hasta 2% de soya y hasta 10% de fécula. Significa entonces que estos últimos son productos con menor aporte nutrimental, y como sustituyen parte de la carne por almidón y soya deben ser obviamente más baratos.

En términos generales, todos los jamones tienen un alto contenido de agua (alrededor de 75%). Este contenido hace que sean adicionados con carragenina (ingrediente utilizado, entre otras cosas, para aumentar la relación de agua).

Recuadro 1. Especificaciones técnicas de jamón

Clasificación Comercial	Proteína libre de grasa % máximo	Grasa % máximo	Humedad % máximo	Proteína adicionada % máximo	Carragenina % máximo	Fécula % máximo
Extrafino	18	6	75	0	1.5	0
Fino	16	6	76	2	1.5	5
Preferente	14	8	76	2	1.5	5
Comercial	12	10	76	2	1.5	10
Económico	10	10	76	2	1.5	10

En esta ocasión, Profeco analizó los jamones de bajo costo que se clasifican como: **comercial y económico.**

Normatividad

NOM-002-SCFI-2011. Productos envasados. Contenido neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

NOM-158-SCFI-2003. Jamón-Denominación y clasificación comercial, especificaciones fisicoquímicas, microbiológicas, organolépticas, información comercial y métodos de prueba

NOM-213-SSA1-2002. Productos y servicios. Productos cárnicos procesados. Especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

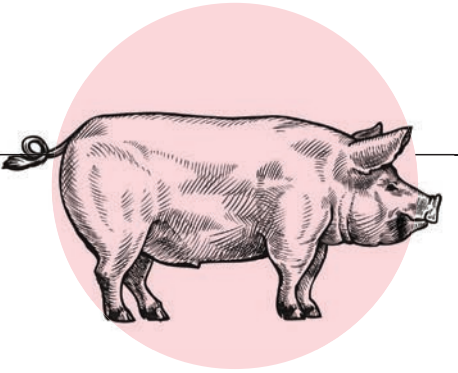
Ficha técnica

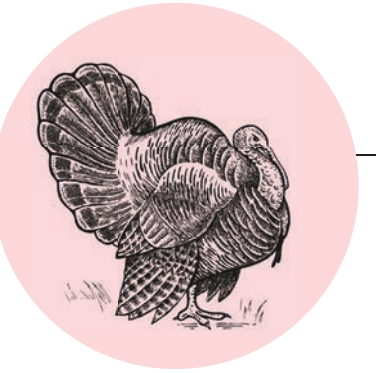
Periodo del estudio: 28 de julio al 15 de octubre del 2016

Periodo de muestreo: 28 de julio al 3 de octubre del 2016

Marcas analizadas: 32

Pruebas realizadas: 3527



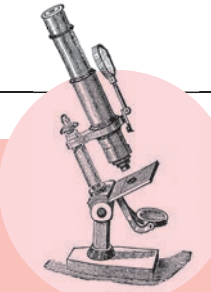


El estudio

Se analizaron 32 marcas de jamón de pavo y/o cerdo que se venden como económico y/o comercial. Los productos se adquirieron en diversos establecimientos de la Ciudad de México. Al momento de la compra se verificó que estuvieran refrigerados, dentro de la fecha de caducidad y en empaques cerrados: tal y como tú los elegirías en el súper.

En cada uno se determinó:

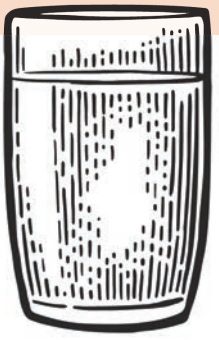
El contenido de proteína y grasa



Contenido de fécula (almidón). Adicionado para dar consistencia a este tipo de jamones, abarata el costo, ya que se usa en sustitución de la carne, en los jamones económico y comercial, la adición de fécula no debe rebasar el 10%.

El aporte energético (o calórico), por 100 gramos de producto.

El contenido de agua, la NOM-158-SCFI-2003 establece que en el jamón económico y comercial no superen el 76%.



Contenido de sodio, importante en términos de salud, por lo que fue determinado para dar a conocer la cantidad en cada marca.

PRECIO

Aunque no forma parte de la evaluación, se proporciona el precio para orientar a la compra. Para calcularlo utilizamos el costo promedio del producto en el mercado al momento de su adquisición.

Información al consumidor. Se verificó que todas las muestras tuvieran la información que requiere la normatividad: denominación, clasificación, marca, razón social, lote, fecha de caducidad, leyenda de conservación y contenido neto. También se constató que los ingredientes y leyendas ostentadas en el etiquetado fueran veraces y no confundieran al consumidor.

Calidad Sanitaria, tomando como base lo establecido en la NOM-213-SSA1-2002. Productos y servicios. Productos cárnicos procesados. Especificaciones sanitarias. Métodos de prueba, se verificó que los productos tuvieran un adecuado manejo sanitario así como que no presentaran microorganismos patógenos que pudieran ocasionar daños a la salud. El análisis se realizó en productos obtenidos de donde se elabora cada jamón.

EL LABORATORIO PROFECO DESDE 1976 REPORTA

Jamón comercial (mínimo 12% proteína libre de grasa)

Costo por 100 g	$8.00	$9.25	$14.36	$8.30	$9.80
Marca	**Alpino**	**CAMPO RICO**	**PARMA Sabori**	**aroos**	**CHIMEX IBERO BARCELONA**
Denominación	**Jamón Nápoles de pavo y cerdo**	**Virginia Jamón de pavo**	**Jamón Virginia de pavo Bajo en grasa**	**Jamón de pavo y cerdo Americano**	**Jamón de pavo y cerdo**
País de Origen / Presentación	*México / A granel*	*México / A granel*	*México / 250 g*	*México / A granel*	*México / A granel*
Grasa (%)	2.5	1.9	3.9	3.7	2.1
Proteína Libre de Grasa (PLG %)	10.5	11.8	11.4	11.3	12.2
Agua (%)	74.3	75.0	70.9	73.8	73.9
Carbohidratos (%)	9.9	8.1	10.3	8.2	8.4
Calorías (kcal/100g)	103	96	120	109	100

Costo por 100 g	$10.63	$11.00	$9.41	$8.00	$8.60
Marca	**Granja Món Plus**	**GOLDEN HILLS**	**Capistrano Clásico**	**CHIMEX**	**Marietta**
Denominación	**Jamón Virginia de Pavo**	**Jamón de cerdo y pavo**	**Jamón Americano de pavo y cerdo**	**Jamón de pavo**	**Jamón Virginia de pavo**
País de Origen / Presentación	*México / 800 g*	*México / 250 g aprox.*	*México / 170 g*	*México / 250 g*	*México / 250 g*
Grasa (%)	2.9	1.8	3.7	2.5	2.7
Proteína Libre de Grasa (PLG %)	13.3	12.9	12.1	12.4	12.6
Agua (%)	75.5	75.9	72.8	75.7	72.4
Carbohidratos (%)	5.5	6.5	8.4	6.2	9.4
Calorías (kcal/100g)	100	93	113	96	111

$8.33	$8.82	$11.96	$13.20	$9.38	$13.38
CARNELI	**FUD**	**zwan PREMIUM**	**BAFAR**	**FUD**	**PARMA CAMPESTRE**
Virginia jamón de pavo	**Jamón de pavo Americano**	**Jamón de pavo Virginia**	**Jamón de pavo Virginia**	**Jamón de pavo Virginia**	**Virginia Jamón de Pavo**
México / 300 g	*México / 170 g*	*México / 250 g*	*México / 250 g*	*México / 290 g*	*México / 250 g*
2.7	2.0	2.4	3.6	2.5	4.4
12.7	12.2	12.1	11.7	11.9	11.2
73.5	74.7	72.1	71.1	74.2	71.8
8.3	8.1	10.3	10.3	8.1	9.0
107	98	110	118	101	118

$8.00	$11.60	$8.00	$5.89	$4.64	$5.88
Aurrera	**Capistrano Vita Deli**	**alys**	**Galicia**	**D´hector**	**Herti pak**
Jamón de cerdo y pavo *Tortero	**Jamón Virginia de pavo**	**Virginia Jamón de pavo**	**Jamón de pavo**	**Jamón de cerdo y pavo Americano**	**Jamón de pavo y cerdo Americano**
México / 250 g	*México / 250 g*	*México/ 300 g*	*México / A granel*	*México / A granel*	*México / A granel*
2.4	1.8	5.8	4.2	2.7	1.8
12.3	12.7	11.0	12.1	12.5	13.5
74.0	76.6	72.7	72.8	74.0	74.4
8.0	6.1	8.0	7.7	7.5	6.9
101	90	126	115	104	97

EL LABORATORIO PROFECO DESDE 1976 REPORTA

Jamón económico (mínimo 10% proteína libre de grasa)

Costo por 100 g

Marca	Don Fer	CARNELI	BAFAR	CHIMEX	KIR
Denominación	Jamón Virginia de pavo	Americano Jamón de pavo	Jamón de pavo y cerdo Americano	Jamón de pavo y cerdo cocido	Jamón de pavo y cerdo Americano
País de Origen / Presentación	*México / 180 g*	*México / 170 g*	*México / 200 g*	*México / 396 g*	*México / 180 g*
Grasa (%)	3.2	2.3	7.8	2.2	2.1
Proteína Libre de Grasa (PLG %)	8.9	11.5	11.1	10.4	10.5
Agua (%)	71.9	73.8	69.4	72.3	73.9
Carbohidratos (%)	12.9	9.6	8.9	11.7	10.5
Calorías (kcal/100g)	115	104	147	108	102

Costo por 100 g

Marca	DUBY	alys	CAMPESTRE	La Hacienda	ICO San Antonio
Denominación	Jamón cocido de pavo	Jamón de pavo y cerdo Americano	Jamón Lunch de pavo y cerdo	Jamón cocido de pavo	Jamón cocido de pavo
País de Origen / Presentación	*México / 500 g*	*México/ 200 g*	*México / A granel*	*México / A granel*	*México / A granel*
Grasa (%)	5.1	5.6	5.1	1.6	6.0
Proteína Libre de Grasa (PLG %)	10.0	11.2	9.7	9.3	10.0
Agua (%)	71.2	72.2	70.3	73.7	70.3
Carbohidratos (%)	11.6	8.1	11.8	12.6	10.8
Calorías (kcal/100g)	131	125	130	101	135

Lo que concluimos

1 Respecto con lo establecido por las Normas Oficiales Mexicanas, encontramos marcas de jamón con desviaciones en calidad y deficiencias en manejo sanitario. Sobre este último, aunque no encontramos microorganismos patógenos, sí detectamos marcas cuyo manejo sanitario en planta es cuestionable. La NOM-213-SSA1-2002, establece como límite máximo 10,000 UFC/g (unidades formadoras de colonias por gramo) de microorganismos aerobios en los jamones en planta (antes de salir al mercado). El siguiente cuadro muestra las marcas y la desviación encontrada.

Marca de jamón con desviación	Clasificación	Tiene menos proteína de la requerida por la Norma	Tiene más soya del límite máximo permitido por la Norma	Tiene más agua del límite máximo permitido por la Norma	Manejo sanitario inadecuado sin tener patógenos que ocasionen daño a la salud
Alpino	Comercial	X			
PARMA Sabori	Comercial	X	X		X
aroos	Comercial*	X			
BAFAR	Comercial		X		X
PARMA CAMPESTRE	Comercial	X	X		X
Capistrano clásico	Comercial				X
Capistrano vita Deli	Comercial		X	X	
alys	Comercial	X			
CAMPO RICO	Comercial		X		
CARNELI	Comercial		X		
Don Fer	Económico	X	X		
BAFAR	Económico				X
CHIMEX	Económico				X
La Hacienda	Económico	X			
KIR	Económico		X		
CARNELI	Económico		X		

*El fabricante cambia etiqueta por estar errónea, ya que es económico y se ostenta como comercial

EL LABORATORIO PROFECO DESDE 1976 REPORTA

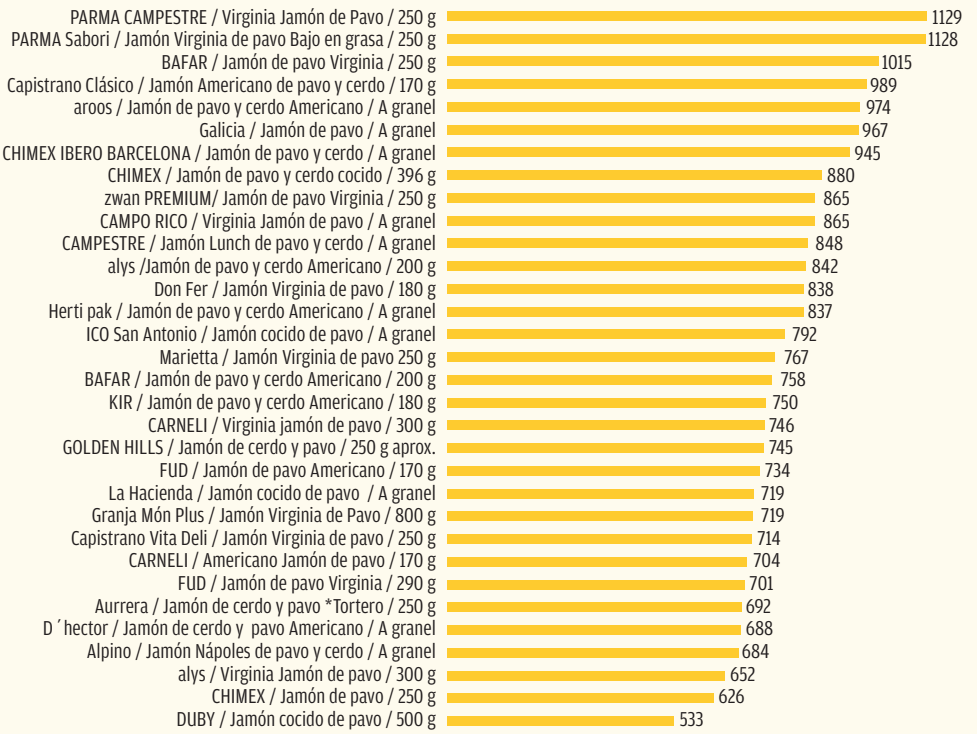
2 Se detectaron marcas de jamón con falta de veracidad en la etiqueta e incumplimientos a la Norma respecto con la carne que declaran.

Marca de jamón con desviación	Clasificación	Desviación encontrada
Alpino / Jamón Nápoles de pavo y cerdo / A granel	Comercial	Su primer ingrediente es agua, pero la declara como tercer ingrediente**
CAMPO RICO / Virginia Jamón de pavo / A granel	Comercial	Su primer ingrediente es agua, pero declara erróneamente tener muslo de pavo como primer ingrediente**
PARMA Sabori / Jamón Virginia de pavo Bajo en grasa / 250 g	Comercial	Contiene carne de pollo y pasta de pollo que no declara
aroos / Jamón de pavo y cerdo Americano / A granel	Comercial*	Su primer ingrediente es agua, pero la declara como tercer ingrediente**
BAFAR / Jamón de pavo Virginia / 250 g	Comercial	Contiene carne de pollo y pasta de pollo que no declara y no contiene la vitamina B12 que ostenta
FUD / Jamón de pavo Virginia / 290 g	Comercial	Ostenta erróneamente primero soya y después almidón, pero tiene más almidón que soya**
PARMA CAMPESTRE / Virginia Jamón de Pavo / 250 g	Comercial	Contiene carne de pollo y pasta de pollo que no declara
Granja Món Plus / Jamón Virginia de Pavo / 800 g	Comercial	Señala contener carne de pavo como primer ingrediente; sin embargo, tiene carne de cerdo.** Además indica carne de ave y tiene pasta de ave
GOLDEN HILLS / Jamón de cerdo y pavo / 250 g aprox.	Comercial	Indica contener carne de ave, pero tiene pasta de ave
Capistrano Clásico / Jamón Americano de pavo y cerdo / 170 g	Comercial	Su primer ingrediente es agua, pero la declara como cuarto ingrediente.** Declara tener carne de ave que no contiene
Aurrera / Jamón de cerdo y pavo Tortero / 250 g	Comercial	Indica contener carne de pavo, pero tiene carne de gallina
alys / Virginia Jamón de pavo / 300 g	Comercial	Declara carne de ave, pero tiene gallina y pavo, conteniendo más gallina
D´hector / Jamón de cerdo y pavo Americano / A granel	Comercial	Declara carne de ave, pero tiene gallina
Herti pak / Jamón de pavo y cerdo Americano / A granel	Comercial	Declara tener carne de cerdo y luego agua; sin embargo, tiene más agua que cerdo
Don Fer / Jamón Virginia de pavo / 180 g	Económico	Indica agua como segundo ingrediente, pero es el primero
CARNELI / Americano Jamón de pavo / 170 g	Económico	La etiqueta indica muslo de pavo como primer ingrediente; sin embargo, tiene agua como primer ingrediente**
BAFAR / Jamón de pavo y cerdo Americano / 200 g	Económico	Ostenta tener carne de cerdo y pavo que no contiene; sin embargo, tiene carne de pollo y pasta de pollo que no declara. Además indica como primer ingrediente carne de pavo y en realidad su primer ingrediente es agua
KIR / Jamón de pavo y cerdo Americano / 180 g	Económico	Su primer ingrediente es agua, pero la declara como tercer ingrediente **
alys / Jamón de pavo y cerdo Americano / 200 g	Económico	La etiqueta indica carne de ave: tiene gallina
CAMPESTRE / Jamón Lunch de pavo y cerdo / A granel	Económico	Ostenta tener carne de cerdo y pavo que no contiene; sin embargo, tiene carne de pollo y pasta de pollo que no declara. Indica como primer ingrediente carne de pavo y en realidad tiene agua
La Hacienda / Jamón cocido de pavo / A granel	Económico	Indica como primer ingrediente muslo de pavo, pero es agua
ICO San Antonio / Jamón cocido de pavo / A granel	Económico	La etiqueta indica como segundo ingrediente el agua, pero es el primero. Además indica muslo de pavo como primer ingrediente y tiene más pasta y recorte de pavo que no declara

*El fabricante cambia etiqueta por estar errónea, ya que es económico y se ostenta como comercial
** La etiqueta debe ostentar sus ingredientes por cantidad de manera decreciente

3 Por su forma de elaboración, es de esperarse que estos productos contengan una **cantidad de sodio considerable.** Entre los productos analizados el contenido varía: el Comercial entre 626 y 1129 miligramos por cada 100 gramos de producto, y el Económico entre 533 y 880 miligramos por cada 100 gramos de producto (ver resultados).

Contenidos de sodio en jamón (Comercial y Económico) mg/100g



4 También encontramos **desviaciones de etiquetado,** ya que algunas marcas no incluyen todos los requisitos exigidos por la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria; incluso algunas marcas incluyen leyendas mercadológicas no comprobables, según se cita en la siguiente tabla.

Marca de jamón	Clasificación	Lo encontrado
aroos / Jamón de pavo y cerdo Americano A granel	Comercial*	De acuerdo con la proteína que declara (10% PLG); su clasificación es errónea
CHIMEX IBERO BARCELONA / Jamón de pavo y cerdo /A granel	Comercial	Presenta frase mercadológica: "Sabor con tradición"
CARNELI/ Virginia jamón de pavo / 300 g	Comercial	No indica clasificación No presenta leyenda de contenido neto
PARMA CAMPESTRE /Virginia Jamón de Pavo / 250 g	Comercial	Presenta las frases mercadológicas: "Calidad para compartir desde 1965", y "El origen del sabor"
Granja Món Plus / Jamón Virginia de Pavo / 800 g	Comercial	Presenta frase mercadológica: "Creadores del sabor"
GOLDEN HILLS / Jamón de cerdo y pavo /250 g aprox.	Comercial	Declara contenido aproximado
Galicia / Jamón de pavo / A granel	Comercial	Presenta frase mercadológica: "mmm... ¡qué delicia!"
KIR/ Jamón de pavo y cerdo Americano / 180 g	Económico	Presenta frase mercadológica: "Vitamina KIR +Energía"

*El fabricante cambia etiqueta por estar errónea, ya que es económico y se ostenta como comercial

Recomendaciones

Recuerda que “Americano” y “Virginia” no son clasificaciones de calidad, sino tipos de preparación que no necesariamente representan una mejor o peor calidad.

Cuando consumas estos alimentos, ten presente que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta recomendada de sodio para los adultos no debe sobrepasar los 2,400 miligramos diarios; mientras que para niños de entre 7 y 10 años debe ser menor a los 1,600 miligramos.

Si compras jamón empaquetado, revisa si tiene soya y fécula. También verifique cuál es su clasificación. Recuerda que está ligada al grado de calidad según la Norma Oficial Mexicana vigente.

Adquiere este tipo de productos sólo en establecimientos donde los conserven en refrigeración. Evita romper la famosa “cadena de frío”. Recuerda: que sean los últimos en entrar a tu carrito, y los primeros en meterse al refrigerador.

Si eres alérgico a la soya, recuerda que estos productos la contienen. Verifica el contenido que declara cada marca. Si lo pides por rebanadas, exije al dependiente que te muestre la etiqueta para salir de dudas.

Alerta

Cuando un producto pudiera poner en riesgo tu salud, integridad física o economía

www.alertas.gob.mx

Alerta 37/2016 ¡Atención dueños de lavadoras Samsung!

Te informamos del Programa Voluntario de Prevención de Riesgos destinado para 3 modelos de lavadoras de Samsung Electronics México, S.A. de C.V.

- **Fecha:** 11 de noviembre de 2016.
- **Empresa:** Samsung México.
- **Producto:** 4,236 lavadoras de carga superior modelos WA422PRHDWR/AX, WA456DRHDSU/AX y WA456DRHDWR/AX.
- **Riesgo y/o Desperfecto:** La cubierta de la lavadora pudiera desprenderse debido a una posible vibración excesiva.
- **Solución:** La empresa ofrece a los propietarios revisar y reparar en su domicilio asegurando que la cubierta no se desprenda por vibración, además de otorgar un (1) año de garantía extendida sobre su equipo, todo lo anterior sin ningún costo.

Alerta 40/2016 ¡Cuidado dueños de vehículos Seat, modelos Toledo, Ibiza y León años 2016!

Te comunicamos del llamado a revisión de Volkswagen de México, S.A. de C.V. representando a la marca Seat.

- **Fecha:** 11 de noviembre de 2016.
- **Empresa:** Volkswagen de México representando Seat.
- **Producto:** 1,333 vehículos Seat modelos Toledo, Ibiza y León años 2016.
- **Riesgo y/o Desperfecto:** Existe la posibilidad de que se desactive el seguro para niños de las puertas traseras.
- **Solución:** Acudir a cualquiera de sus concesionarias para que se realice una inspección detallada al anclaje del sistema de seguridad del cierre de las puertas y en su caso se reemplazará el seguro manual para niños sin que genere costo alguno.

Alerta 41/2016 ¡Alerta propietarios de vehículos Mazda 3 Años 2014 al 2016!

Te informamos de la Campaña de Servicio de Mazda Motor de México, S. de R.L. de C.V.

- **Fecha:** 11 de noviembre de 2016.
- **Empresa:** Mazda de México.
- **Producto:** 7,358 vehículos modelo Mazda 3 años 2014 al 2016.
- **Riesgo y/o Desperfecto:** Existe la posibilidad de que la válvula de entrada de combustible no haya sido sellada al tanque, lo que pudiera ocasionar una fuga de gasolina.
- **Solución:** Acudir a cualquiera de sus concesionarias para que se realice una inspección detallada al número de lote del tanque de combustible y en su caso se reemplazará sin que genere costo alguno.

Para mayor información sobre éstas alertas rápidas y las vigentes, accede a **www.gob.mx/profeco o a www.alertas.gob.mx,** llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 – 01800 468 8722** o escribe a **rar@profeco.gob.mx**.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Red de Alerta Rápida

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México. Tel. (01 55) 5625 6700

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, Col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, Edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, Col. Zona del Río, C.P. 22320, Tijuana, Baja California. Tel (01 664) 684 8795, 684 8704

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, C.P. 21000, Mexicali, Baja California. Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco S/N, Esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz, Baja California Sur. Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077

DELEGACIÓN CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre S/N, Palacio Federal, Primer Piso, Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

DELEGACIÓN CHIAPAS
Blvd. Serra Rojas #1090, Edificio anexo, Nivel Sección A, Col. Paso Limón, C.P. 29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas. Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
8va. Av. Sur #46, entre 2ª y 4ª poniente, Col. Centro, C.P. 30700, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Chiapas. Tel. (01 962) 626 7501

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Ramírez #2007, Esq. Calle 22, Col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua, Chihuahua. Tel (01 614) 437 0771

SUBDELEGACIÓN CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A, Col. Margaritas, C.P. 32315, Cd. Juárez, Chihuahua. Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093

DELEGACIÓN COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, Col. La Salle, C.P. 25240, Saltillo, Coahuila de Zaragoza. Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Av. Matamoros #1285 Poniente, entre Valdez Carrillo y Cepeda, Col. Centro, C.P. 27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza. Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406

DELEGACIÓN COLIMA
Manuel Álvarez #44, Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima. Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Balbino Dávalos #54, Esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, C.P. 28200 Manzanillo, Colima. Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107

CIUDAD DE MÉXICO
Delegación Centro (Azcapotzalco, Benito Juárez, Cuauhtémoc, Gustavo A. Madero) Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, Col. Doctores, C.P. 06720, CDMX. Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

Delegación Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza) Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Del. Iztacalco, C.P. 08400, CDMX. Tel. (01 55) 5686 1900, 2636 0302

Delegación Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo) Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 01180, CDMX. Tel. (01 55) 5273 9745

Delegación Sur (Coyoacán, Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Xochimilco) Periférico #5323, Col. Isidro Favela, Del. Tlalpan, C.P. 14030, CDMX. Tel. (01 55) 5528 8435, 5528 7829

DELEGACIÓN DURANGO
Zaragoza #110 Sur, Col. Zona Centro, C.P. 34000, Victoria de Durango, Durango. Tel. (01 618) 825 3325, 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
Delegación Naucalpan Av. 3 #47, entre Av. de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, C.P. 53370, Naucalpan de Juárez, Estado de México. Tel. (01 55) 5576 6375

Delegación Nezahualcóyotl Cucaracha #293, Esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, C.P. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México. Tel. (01 55) 5743 7866

Delegación Tlalnepantla Av. Mario Colín #56, Col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México. Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309

Delegación Toluca: Santos Degollado #103, Col. Centro, C.P. 50000,Toluca de Lerdo, Estado de México. Tel. (01 722) 215 9148

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Av. Hank González #50, Mza. 44, Pasillo 29, Col. Valle de Anáhuac, C.P. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México. Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DELEGACIÓN GUANAJUATO
5 de Mayo #341, Col. Obregón, C.P. 37320, León de los Aldama, Guanajuato. Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Francisco Hernández #678, Esq. Victorino de la Fuente, Col. Moderna, C.P. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414

DELEGACIÓN GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, C.P. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, C.P. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411

DELEGACIÓN HIDALGO
Av. Cuauhtémoc #700, Esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, Col. Revolución, C.P. 42060 ,Pachuca de Soto, Hidalgo. Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800

DELEGACIÓN JALISCO
Morelos #1830, Col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara, Jalisco. Tel. (01 33) 3616 7667, 3616 1239

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, Col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia, Michoacán de Ocampo. Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202

DELEGACIÓN MORELOS
Av. Morelos #277, Col. Centro, C.P. 62000, Cuernavaca, Morelos. Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877

DELEGACIÓN NAYARIT
Av. México Sur #142, Col. Centro, C.P. 63000, Tepic, Nayarit. Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, Col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958

DELEGACIÓN OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, P.A., Col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 513 1399, 515 1478

DELEGACIÓN PUEBLA
19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz, C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla. Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Circuito Moisés Solana #82, Col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo. Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Av. Juárez #45 Sur, local 8, Int. Plaza Papagayos, Col. Centro, C.P. 77710, Playa del Carmen, Quintana Roo. Tel. (01 984) 803 1261

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera #215 y 225, Col. Del Valle, C.P. 78200, San Luis Potosí, SLP. Tel. (01 444) 841 2503

DELEGACIÓN SINALOA
Blvd. Rotarismo #1851, 1 y 2, Esq. Enrique Félix Castro, Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán, Sinaloa. Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761

DELEGACIÓN SONORA
Oaxaca #150 Poniente, Esq. Escobedo Edificio San Enrique, Col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo, Sonora. Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, Col. Centro, C.P. 85000, Ciudad Obregón, Sonora. Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380

DELEGACIÓN TABASCO
Carmen Cadena Buendía #133, Col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa, Tabasco. Tel. (01 993) 1312 9390

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo, Col. Centro, C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de Argentina, Col. Anzalduas, C.P. 88630, Reynosa, Tamaulipas. Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Av. Hidalgo #5004, 1er. piso, local 1, Col. Sierra Morena, C.P. 89210, Tampico, Tamaulipas. Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432

DELEGACIÓN TLAXCALA
Calle 33 #203, Col. Loma Xicoténcatl, C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala. Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022

DELEGACIÓN VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, Esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno, C.P. 91918, Veracruz, Veracruz. Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894

SUBDELEGACIÓN XALAPA
Cánovas #2, Col. Centro, C.P. 91000, Xalapa Enríquez, Veracruz. Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030

DELEGACIÓN YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, Col. Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán. Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966

DELEGACIÓN ZACATECAS
Telégrafos #14, Col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe Zacatecas, Zacatecas. Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.
Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

Sahuayo: una ciudad con los pies en la tierra

Además de su hospitalidad, esta ciudad michoacana tiene mucho que presumir, como el calzado artesanal que sólo aquí se fabrica. Por Alberto Rojas Eguiluz

Sahuayo de Morelos se encuentra a dos horas y media de Morelia. Es una ciudad pequeña en la que, según las estadísticas del INEGI, viven apenas un poco más de 150,000 habitantes. Se trata de un sitio privilegiado, pues a sólo 20 km de ahí se encuentra el lago de Chapala, que ofrece un paisaje único en la República Mexicana. Y esa no es la única razón para visitar la ciudad, pues además de varias bellezas arquitectónicas, de un ambiente tranquilo y de su gente hospitalaria, desde hace varias décadas Sahuayo se ha distinguido por una actividad que ha llamado la atención tanto en México como en el extranjero: la elaboración de huaraches artesanales.

"El sector huarachero del municipio es su fuerza laboral y es una tradición que ha pasado de generación en generación. No la queremos perder", dice Erika Núñez, directora de industria del municipio.

Según un censo realizado en el estado, aquí hay más de 500 talleres de huaraches. Algunos son grandes, pero también abundan los domésticos, donde han trabajado familias enteras en esta tradición que tiene por lo menos 80 años.

Elaborar un par de huaraches puede tomar entre 2 y 24 horas por el nivel de detalle que tienen, pues no se trata de una producción en línea sino de calzado artístico, explica Núñez. Además, indica que el principal mercado de los huaraches de Sahuayo es Estados Unidos, la costa y los pueblos mágicos mexicanos, todos ellos lugares donde se reconoce el trabajo de la región.

Otro de los distintivos de los huaraches de Sahuayo es que los materiales que se utilizan son 100 por ciento naturales. "Cuando los desechas se pueden pulverizar y usar como abono para la tierra, no contaminan, son hechos de baqueta y curtientes naturales que se traen de Brasil y África; al contrario de el zapato normal, que está curtido con metales pesados que contamina cuando son desechados", agrega Núñez.

Entre las tantas maravillas que tiene el estado de Michoacán, Sahuayo de Morelos es una de las que debe sentirse más orgulloso, pues además de ser una ciudad que recibe bien a sus visitantes, ofrece un producto de primera calidad que no se puede encontrar en ningún otro lugar.

No olvides visitar:

El huarache mas grande del mundo. A partir del 1o. de de diciembre, podrás ver en el recinto ferial de Sahuayo el huarache más grande del mundo. En él colaboraron 35 talleres huaracheros, mide 7.30 metros de largo, 3 de alto y 2.30 de profundidad, lo que lo convierte en un un récord Guiness.

PIÑATA CASERA

Diciembre también es sinónimo de posadas, y por eso te enseñaremos a hacer una piñata con cosas que puedes encontrar en tu hogar.

Materiales

- 1 globo grande
- Papel periódico
- Papel de colores
- Engrudo
- Tijeras y pegamento blanco

Recomendación

Si quieres hacer la tradicional estrella, haz los conos con cartón grueso y fórralos del color que más te guste. Después, pégalos con resistol blanco en la superficie de la piñata.

PROCEDIMIENTO

1

Infla el globo y hazle un nudo para que no se escape el aire. El tamaño de tu piñata dependerá de qué tanto infles el globo.

2

Recorta en tiras las hojas de periódico.

3 Unta las tiras con engrudo y colócalas sobre la superficie del globo, como si lo vendaras.
Aplica tres o cuatro capas de papel para que tu piñata sea más resistente. Procura dejar libre un espacio alrededor del nudo.

4

Pon el globo al sol y espera a que seque. Puede tardar de dos a tres días.

5 Cuando la cubierta del globo esté dura, pónchalo.

Haz un hueco debajo del nudo; por ahí podrás meter los dulces.

6 El último paso consiste en darle color. Toma el papel de colores y adórnala como más te guste. Déjala secar y, listo, ¡ya tienes tu piñata!

NAVIDAD EN NÚMEROS

En México el

90%

del consumo de pavo se presenta en la época navideña

http://www.sagarpa.gob.mx/Delegaciones/yucatan/Boletines/Paginas/201512B288.aspx

HUEJOTZINGO, Puebla, es líder nacional en la elaboración de sidra. Produce más de 20 mil cajas al año

90% de la producción y consumo de flores de nochebuena es de la variedad roja, 5% son blancas o amarillas, y el resto rosas, rosadas o marmoleadas

http://www.sagarpa.gob.mx/saladeprensa/2012/2015/noviembre/Documents/2015B823.PDF

En promedio, los mexicanos destinan de 200 a 400 pesos para poner el nacimiento

27% de los fumadores en México tuvieron el propósito de dejar el tabaco durante 2016

http://es.slideshare.net/TNS_Mexico/tns-mexico-estudio-navidad-2015

1 MILLÓN

es la cantidad de árboles de Navidad que se espera se importen este año de las plantaciones de Oregón, Estados Unidos

http://www.profepa.gob.mx/innovaportal/v/9015/1/mx/inicia_profepa_inspeccion_de_arboles_de_navidad_2016_en_aduana_de_puente_internacional_colombia_nl.html

$3,500

fue el presupuesto planeado para gastos navideños por los mexicanos en el 2015

http://es.slideshare.net/TNS_Mexico/infografia-estudio-navidad-mexico

Los artículos más mencionados el año pasado en redes sociales cuando se trata del regalo preferido para la navidad son:

SMARTPHONES **35%**

ROPA **32%**

https://www.oracle.com/lad/corporate/pressrelease/oracle-social-cloud-identifies-christmas-topics-discussed-on-social-networks-latin-america-20151223.html

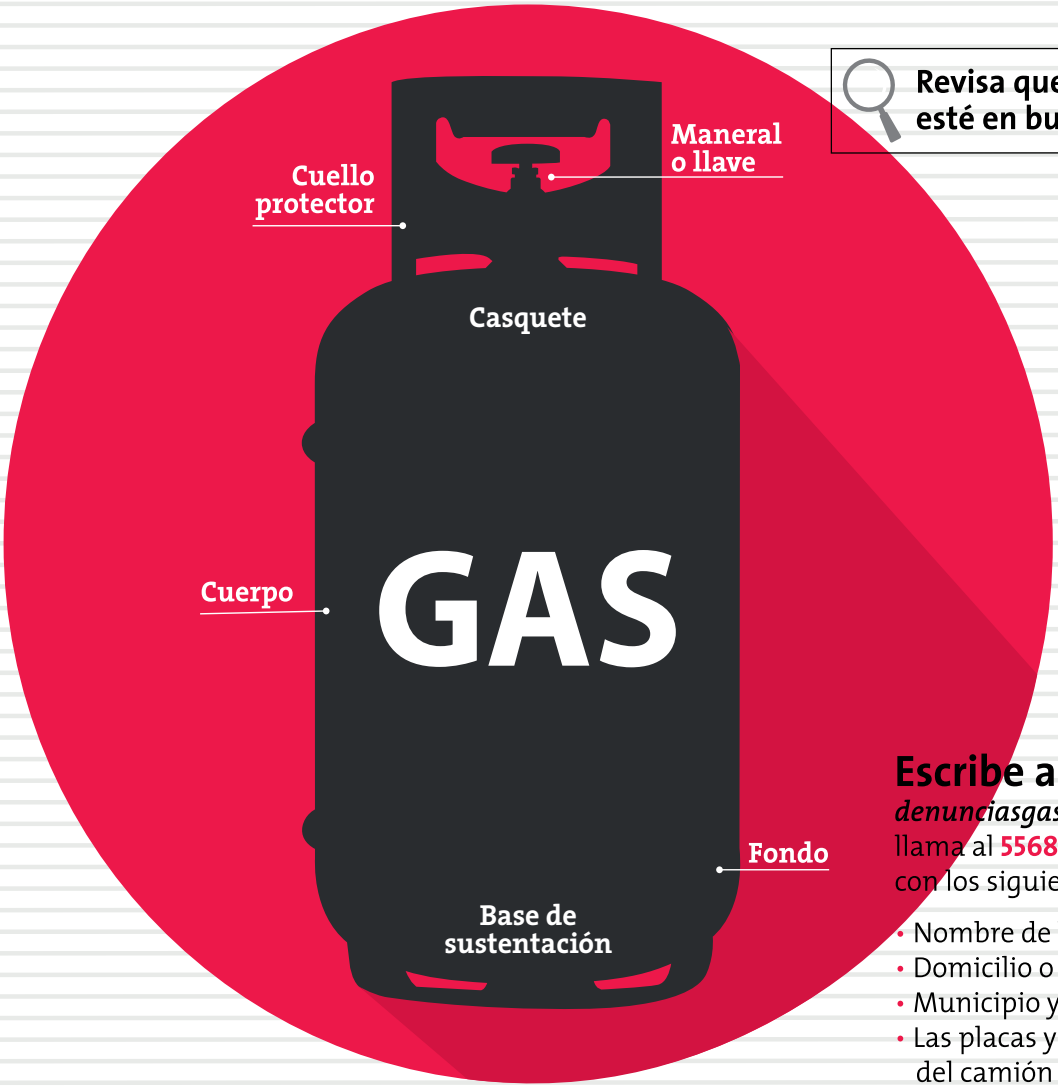
64%

de los consumidores investigaron en internet sobre los regalos que iban a dar

http://es.slideshare.net/TNS_Mexico/tns-mexico-estudio-navidad-2015

AL COMPRAR TU TANQUE DE GAS

¿Te cobraron de más? ¿No te entregaron la cantidad de gas por la que pagaste?
¿El tanque que te dieron está en malas condiciones?
¿Faltan los sellos de seguridad? **¿No te dieron nota de venta o factura?**



Escribe a:
denunciasgaslp@profeco.gob.mx o llama al 5568 8722 - 01800 468 8722 con los siguientes datos a la mano:

- Nombre de la empresa distribuidora
- Domicilio o localización
- Municipio y entidad federativa
- Las placas y número económico del camión repartidor, si es el caso

NO TE QUEDES CALLADO

DENUNCIA A LOS MALOS PROVEEDORES DE GAS ANTE PROFECO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

40 ANIVERSARIO

Así festejamos
LOS PRIMEROS 40 AÑOS
de procurar
LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición coleccionable

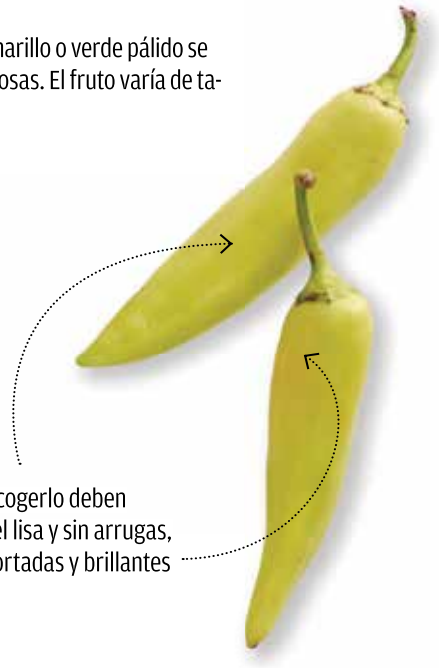
No.20

Con este nombre se conoce a cualquier chile de color amarillo o verde amarillento. En nuestro país existen diferentes tipos de chiles güeros en forma, tamaño, intensidad de picor y sabor

CHILE GÜERO

Conocido también como chile largo, carricillo o caribe (*Capsicum annuum*). En México cualquier chile amarillo o verde pálido se llama güero o rubio. Esta planta tiene un tallo leñoso, sus flores casi siempre son blancas y a veces verdosas. El fruto varía de tamaño, color, sabor y picor, dependiendo del tipo de suelo, clima y variedad.

En el refrigerador envuélvelos en una toalla de papel absorbente, de manera que no se humedezcan



Para escogerlo deben tener una piel lisa y sin arrugas, firmes, sin cortadas y brillantes

Dependiendo de la región se le conoce como güero, X-cat-ik y de agua.

X-cat-ik. Originario de Yucatán; su nombre en maya significa rubio o güero. De color amarillo pálido, delgado, puntiagudo, puede ser poco o muy picoso. Se rellenan de cochinita pibil o cazón, pueden ir capeados o no y servirse fríos o calientes.

De agua. Tradicional de la comida oaxaqueña; largo, de color verde claro o naranja rojizo cuando está maduro. Es muy picante. Con él se prepara el mole amarillo.

Güero. Amarillo o verde claro. Muy aromático, delgado; se usa en cocidos y guisos o relleno; curtido, en salsas o escabeches. Se le conoce también como calor y caribe.

Fuentes

Partida Sandoval, Aidé A y Silvia M. Quezada Camberos. (2012). De los nombres del chile y sus variedades principales en tierras nayaritas, Revista Fuente, Año 4, núm. 10, México.

Kennedy, Diana. (2012). Cocina esencial de México, 524 pp. Océano, México.

México en tu mesa. Chile güero, en http://bit.liy/2g3LtmR

¿QUIERES SABER MÁS?

Atún a la vizcaína ["Platillo Sabio Profeco" 35.2]

Dale PLAY

https://youtu.be/_0-pyT2XjIw

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

215 | CROQUETAS DE POLLO CON ARROZ VERDE (6 raciones)

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo cocida y picada finamente (500 g)
- 2 tazas de leche (500 ml)
- 1 huevo batido (55 g)
- 1 vaso de yogur natural sin azúcar (150 g)
- 180 g de arroz
- 1 taza de pan molido (170 g)
- 2 cucharadas de harina de trigo (20 g)
- 1 manojo de espinacas (200 g) limpias y rebanadas con todo y tallo
- 150 g de cebolla; ⅓ entera y el resto finamente picada
- 1 pimiento rojo (100 g) en rajas, o zanahoria rallada
- 1 rama de apio finamente picada (50 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- ⅓ de taza de aceite (80 ml)
- 2 cucharadas de mantequilla (20 g)
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

Fotografía: **Enrique Arechavala**
Estilista de alimentos: **Brenda García**
Nutrióloga: **María Rosa Ochoa**

PREPARACIÓN

1. Derrite la mantequilla y acitrona la cebolla, añade la harina y revuelve hasta que tome un color ligeramente dorado.
2. Incorpora la leche y la nuez moscada, salpimienta y continúa moviendo hasta que la salsa espese.
3. Añade el pollo, la cebolla y el apio y mezcla hasta que todo se integre. Verifica la sazón. Vierte en un tazón y deja en refrigeración durante ½ hora.
4. Divide la masa en porciones iguales y forma las croquetas. Pásalas por el huevo batido y después por el pan, quitándoles el exceso, y colócalas sobre una charola empapelada.
5. Rocíalas con un poco de aceite en aerosol o spray y hornéalas a 180 °C durante apróximadamente 30 minutos, volteándolas para que se doren parejo.
6. Licúa la mitad de las espinacas con 2 tazas de agua, el trozo de cebolla y el diente de ajo. Prepara el arroz de la manera convencional utilizando como agua de cocción el licuado con las espinacas, salpimienta y agrega las espinacas crudas.
7. Una vez cocido el arroz, retira del fuego, integra el pimiento, el yogur, verifica la sazón y mezcla cuidadosamente.
8. Sirve el arroz y coloca encima las croquetas, adornando al gusto.

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	***569***
Proteínas	***32 g***
Grasa	***24 g***
Colesterol	***113 mg***
Fibra dietética	***3 g***

216 | BACALAO A LA VIZCAÍNA (12 raciones)

Aporte nutrimental por ración:

- Kcal. **462**
- Proteínas **35** g
- Grasa **25** g
- Colesterol **14** mg
- Fibra dietética **3** g

INGREDIENTES

- ½ kg de bacalao de la mejor calidad, de preferencia de lonja gruesa (peso sin hueso ni piel) o bien, puede sustituirse por el pescado seco de tu preferencia
- 800 g de papitas semicocidas y peladas, partidas por la mitad
- 1 baguette delgada (90 g) o 3 bolillos rebanados y oreados
- 600 g de jitomates maduros, asados y molidos sin piel ni semillas
- 1 ½ tazas de puré de tomate (440 g)
- 1 lata de pimientos morrones cortados en rajas (250 g)
- 1 cebolla cortada en rodajas finas (200 g)
- 150 g de aceitunas deshuesadas y partidas por la mitad (reservar 12 enteras para adornar)
- 1 manojo de perejil fresco finamente picado (100 g)
- 9 chiles largos en vinagre (90 g), partidos en trozos (reserva 3 enteros para adornar)
- 3 cucharadas de alcaparras (35 g)
- 6 dientes de ajo grandes (18 g) finamente picados
- 100 g de almendras rebanadas
- 1 taza de vino blanco (200 ml), se puede sustituir por cerveza, caldo o agua
- 3 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de caldo de los chiles güeros
- 200 ml de aceite de oliva extravirgen (reserva ⅓ de taza para el pan) o cualquier otro aceite vegetal comestible
- 1 cucharadita de orégano bien triturado
- sal, páprika y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Desde la noche anterior, remoja el pescado en agua fría y cámbiala varias veces para que se desale.
2. Desmenuza el bacalao (de preferencia en crudo), pero si está muy duro, introdúcelo en una olla con agua hirviendo y déjalo hasta que la carne se suavice.
3. Después, escurre, deja enfriar y desmenuza cuidadosamente, retirándole todas las espinas y piel.
4. En una cazuela calienta el aceite y acitrona la cebolla y los ajos. Enseguida incorpora el pescado desmenuzado y fríe hasta que se vea bien impregnado del aceite.
5. Agrega el jitomate molido y el puré y deja en el fuego hasta que cambie de color y se reduzca un poco.
6. Añade las papitas, el perejil, las aceitunas, alcaparras, los chiles güeros, las almendras y el vino blanco.
7. Condimenta con el orégano, páprika y pimienta. Mezcla cuidadosamente, tapa, baja el fuego y deja en la lumbre, moviendo ocasionalmente con cuidado para que no se bata.
8. Cuando las papitas se sientan bien cocidas, agrega las rajas de pimiento, el vinagre y verifica la sazón, integra y deja unos minutos al fuego para que termine de sazonar y reseque al gusto.
9. Unta las rebanadas de pan con un diente de ajo y luego barnízalas con el aceite restante. Hornéalas o dóralas sobre un comal a fuego bajo.
10. Sirve el bacalao bien caliente, adornando con los chiles, aceitunas enteras y el pan dorado.

NAVIDAD ANTI-EXCESOS

Tips del chef

El promedio de los mexicanos sube entre tres y cinco kilos en estas fechas. Para que no te pase, hay algunas cosas que puedes hacer.

1. Inicia siempre con una porción de ensalada con un poco de vinagreta. Evita los aderezos.

2. Para los alimentos que te gustan, usa un plato pequeño y blanco, el tamaño hace que te sirvas menos comida y el color blanco te hace darte cuenta de todo lo que estás comiendo.

3. Prueba de todo una cucharadita y sólo sírvete una vez de lo que más te haya gustado. Nada de segundas vueltas. Si todo te gusta, elige: posiblemente al día siguiente puedes comer recalentado de algo más.

4. Usa un plato para las botanas. Tener todo frente a ti, produce que piques alimentos de forma continua hasta que todo desaparezca... pero aparezca en forma de lonjita. Las botanas deben ser, de preferencia, a base de verduras.

5. Bebe una copa de vino para brindar con tus amigos o familia. Evita bebidas preparadas con refresco, y alterna un vaso de agua simple y uno de bebida. Toma despacio; recuerda que la Navidad no se trata de comer y tomar, sino de compartir momentos.

6. No todo el día es Navidad, fiestas y posadas; el resto del día consume alimentos ligeros. Combina: muchas verduras y algo de frutas, cereales integrales, una porción más chica de proteína de la que acostumbras y evita los postres.

7. El tiempo que no pases en posadas, reuniones o fiestas, aprovéchalo ejercitándote una hora, que corresponde sólo al 4% de tu día.

8. El recalentado no debe de ser para todos los días, congela algunos platillos y consúmelos más adelante o compártelos con alguien.

Finalmente, recuerda que la Navidad no sólo es para comer y tomar sino para compartir momentos

Por: **Mónica Sayuri Ramos Imuro**, profesora de la Academia de Ciencias de la Escuela de Administración de Instituciones (ESDAI) de la Universidad Panamericana

@profeco - fb.com/ConsumidorInteligente

www.gob.mx/profeco - rdel.co/digital